POLAR CS400单车心率表用户手册

目录

第一部份：产品介绍

恭喜您！您已购买了整套训练系统，能够根据您的训练需求进行量身定制。该用户说明手册中的整套用户说明手册，使您能够最为充分地使用本单车心率表。

完整的训练系统

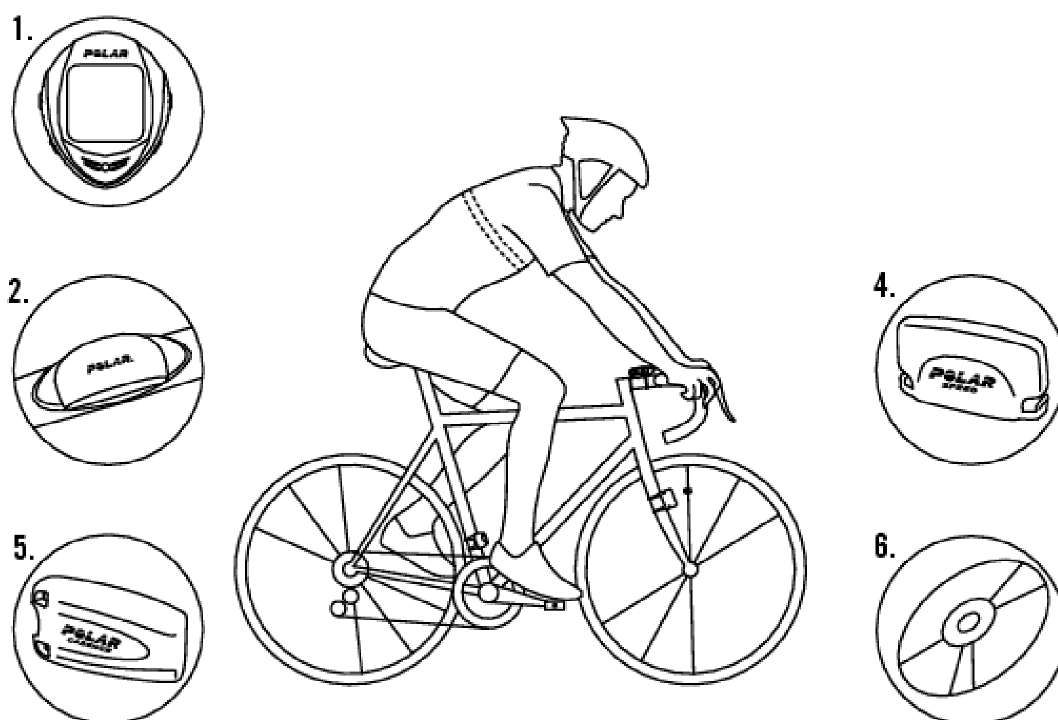
利用Polar ProTrainer5软件计划训练，并传送训练计划到你的单车心率表。

查看你的训练详情。利用Polar ProTrainer5储存的训练数据作长时间的跟进及分析。



你的单车心率表为你的整个训练作出指引，并储存你的训练数据。在训练完结后，传送你的训练结果到Polar ProTrainer5。

第二部份：单车心率表部件



1. Polar
   CS400单车心率表:单车心率表将记录您在运动过程中的单车数据以及运动数据，并且该些数据显示于屏幕上。

2. 密码心率传输带：该密码心率传输带将您的心率信号传输至您的单车心率表。传输带由连接器与心率传输带组成。

3. Polar单车固定装置：请将单车固定装置安装于您的单车上，并且将单车心率表安装于单车固定装置上。

4. Polar速度传感器：该无线传感器可用来测量您在单车运动过程中的骑车速度与距离。

5. 可选配脚踏圈速传感器部件：该无线传感器可用来测量您转动单车踏板曲柄的速度，显示格式为圈数/每分钟。

6. CD-ROM: 包括Polar ProTrainer 5
   该产品的自带软件以及整套用户说明手册，使您能够最为充分地使用本单车心率表。

第三部份：开始运动

在启动您的单车心率表之前，请先测量您的单车车轮的尺寸。

单车车轮尺寸测量

单车车轮尺寸的设定是获得正确单车运动数据首要条件。测量您的单车车轮尺寸大小的方法有两种：

方法一：

以英寸来计算直径，或者以车轮上的ETRTO标记来计算直径。根据图表右侧栏目内的数据以毫米为单位测得相应的车轮尺寸。

ETRTO	车轮尺寸直径（英寸）	车轮尺寸设定（毫米）
25-559	26 x 1.0	1884
23-571	650 x 23C	1909
35-559	26 x 1.50	1947
37-622	700 x 35C	1958
47-559	26 x 1.95	2022
20-622	700 x 20C	2051
52-559	26 x 2.0	2054
23-622	700 x 23C	2070
25-622	700 x 25C	2080
28-622	700 x 28	2101
32-622	700 x 32C	2126
42-622	700 x 40C	2189
47-622	700 x 47C	2220

注意：图表内显示的车轮尺寸是根据车轮类型与气压得出的建议车轮尺寸。

方法二：

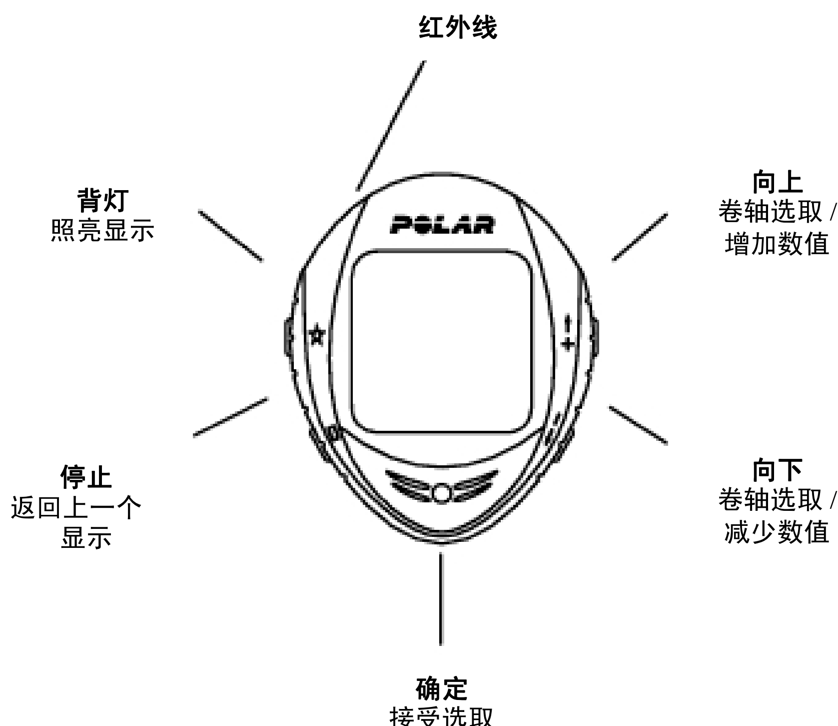
手动测量车轮尺寸，以获取最精准的运动数据。

以单车车轮阀门的位置来标记单车车轮接触地面的位置。在地面上画一条线，标记该接触点所在的位置。在平坦的地面上，将您的单车往前推，使车轮旋转一整圈。车轮须垂直于地表。在阀门的位置上在地面再划一条线，以标识车轮旋转一整圈。测量两条线之间的距离。

基于您施加在单车上的重量，因此须在测得两条线之间的距离后减去4毫米，得出的数据就是您的单车车轮的圆周长度。将得出的数据输入您的单车心率表。

基本设置

在首次使用您的单车心率表前，先对基本设置进行定制。尽可能输入准确的数据，这样能够获得您运动表现的正确训练效果反馈。



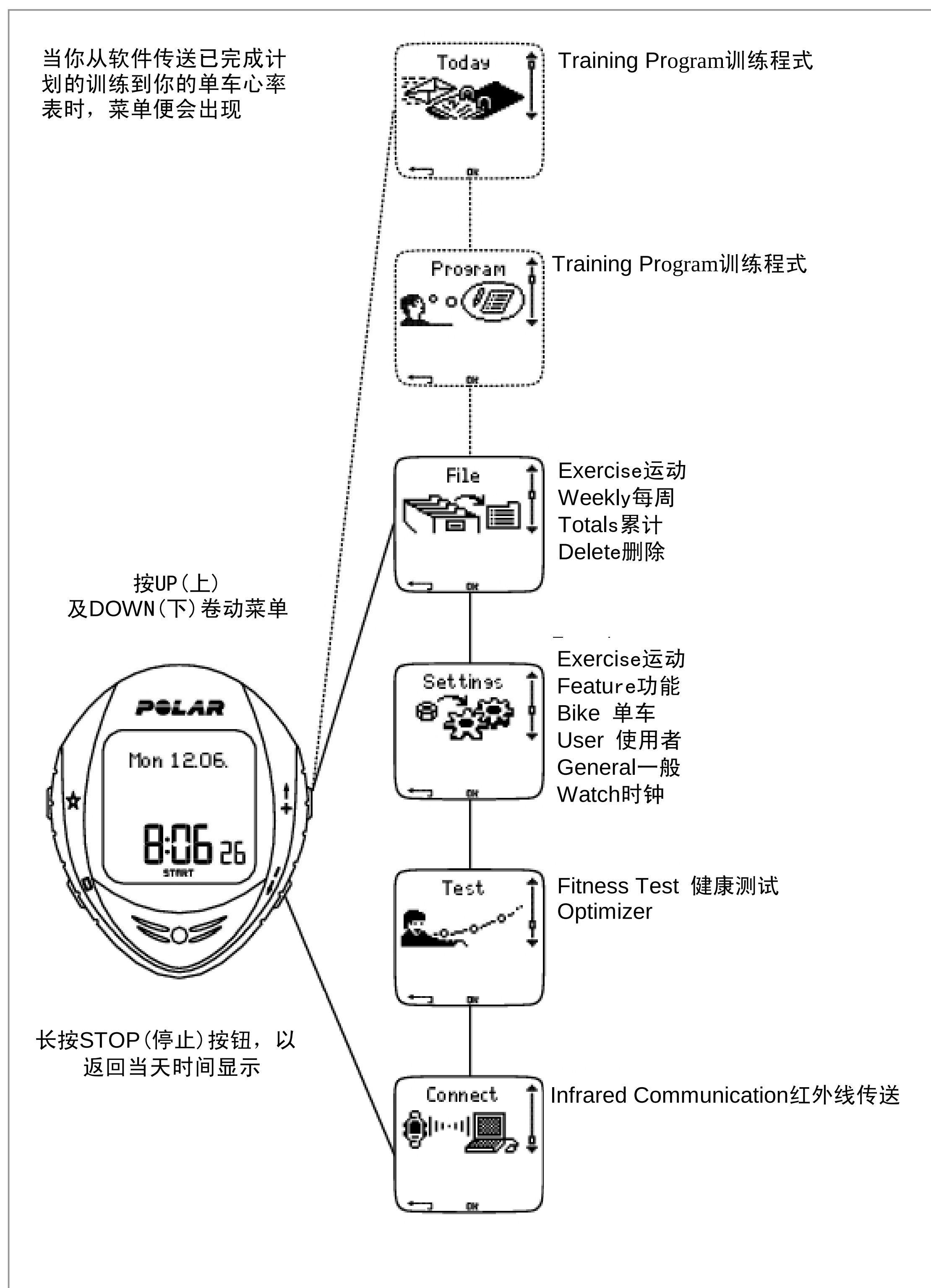
如需调整数据，使用UP（向上）按钮、DOWN（向下）按钮，并按OK按钮进行确定。

如果您按住UP（向上）按钮或者DOWN（向下）按钮，数据将会快速滚动。

1. 按OK按钮两次将启动您的单车心率表。一旦单车心率表被启动，将无法再被关闭！
2. *Welcome to PolarCycling World*!(欢迎来到Polar单车世界！)的字样将会显示于屏幕上。按OK按钮
3. Language(语言选择):选择English (英文)、Deutsch (德文)、Español (西班牙文)、Français (法文)或Italiano. (意大利文) ，按OK 按钮确定。
4. Start with bike setting(开始单车设置)的字样将显示于屏幕上。按OK按钮。
5. Number of bikes(单车数量)：根据您将使用的单车的数量，请选择1或2。如果您只使用一部单车，可以稍后输入第二部单车的设置。如需更多相关信息，请参阅单车设置
6. Wheel(车轮设置):输入每部单车的齿轮数据(mm)毫米，如需更多相关信息，请参阅单车车轮尺吋测量。
7. Start with basic setting(基本设置开始)的字样将显示于屏幕上。按下OK 按钮，并且调整下列数据：
8. Time(时间设置): 选择12h(小时)或者24h(小时)，如果您选择12h（小时），选择AM或者PM。输入当地时间。
9. Date(日期设置)：输入确切日期；dd＝日期，mm＝月份，yy＝年份。如果您使用英制单位设置日期；mm＝月份，dd＝日期，yy＝年份。
10. Unit(单位设置)：选择公制(kg/cm/km)或者英制(lb/ft/mi)单位。
11. Weight(体重设置)：输入您的体重。如需更改单位，按住灯光按钮。
12. Height 身高设置：输入您的身高。在LB/FT格式下，请先输入英尺随后输入英寸。
13. Birthday(生日设置)：输入您的出生日期，dd＝日期，mm＝月份，yy＝年份。
14. Sex.性别设置:选择Male男性或者Female女性
15. Setting OK?(设置完成?) 的字样将会屏幕上。选择Yes(是)或者No(否)。接受并保存所有设置，请选择Yes(是)。单车心率表上将显示日期。如果设置错误并且需要更改设置，请选择No(否)。按下STOP（停止）按钮，返回您需要更改的数据设置。

注意：使用Polar ProTrainer5软件输入所有基本设置。

菜单结构


当你从软件传送已完成计划的训练到你的单车心率表时，菜单便会出现
Today
Training Program训练程式
Program
Training Program训练程式
File
Exercise运动
Weekly每周
Totals累计
Delete删除
按UP(上)
及DOWN(下)卷动菜单
Settings
Exercise运动
Feature功能
Bike 单车
User 使用者
General一般
Watch时钟
POLAR
Mon 12.06.
8:06 26
START
Test
Fitness Test 健康测试
Optimizer
长按STOP(停止)按钮，以返回当天时间显示
Connect
Infrared Communication红外线传送

第四部份：训练准备

传感器安装

Polar单车固定装置以及CS400单车心率表

如何安装Polar单车固定装置以及Polar CS400单车心率表，请参阅速度传感器用户说明手册。

速度传感器与脚踏圈速传感器

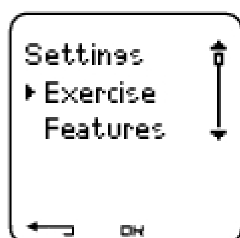
如何安装传感器，请分别参阅速度传感器用户说明手册以及脚踏圈速传感器用户说明手册。

训练规划

运动类型

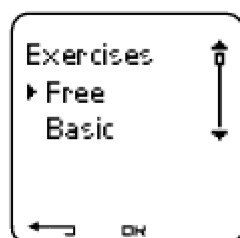
创建运动
您可以使用您的单车心率表上已安装的现成的运动模式或者创建新的运动模式规划并创建更多多种运动模式，并且通过Polar ProTrainer 5 运动软件将它们传输至您的单车心率表。更多关于如何传输运动数据的相关信息，请参阅第八部份：训练程式。

选择Settings（设置）> Exercise （运动）



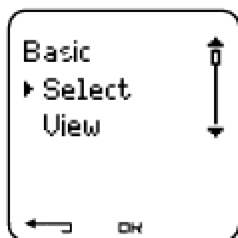
Exercises（运动）菜单显示一系列运动类型。

在选项内按UP（向上）按钮或者DOWN（向下）按钮进行调控。



- Free(自由运动模式）：无任何设置的自由运动模式
- Basic（基本运动模式）：在中度运动强度下进行运动、
- 运动持续时间在45分钟左右。
- OwnZone:（个人运动心率区）设置：以个人运动心率区为基础而进行的中等强度的运动。单车心率表可以在热身运动过程中，自动决定您的个人有氧（心脏血管）心率区。这称为OwnZone(个人运动心率区)。建议运动时间为45分钟。如需更多相关信息，请参阅找出个人运动心率区。如需更多关于附加背景设置的信息，请参阅OwnZone个人运动心率区训练。
- Interval间歇运动模式：间歇运动开始时需要进行15分钟的热身运动，然后是5公里间歇运动（运动阶段）加上5分钟恢复运动，并重复3次。在15分钟放松运动后结束本阶段。
- Addnew（增加新运动）：创建并保存您的个人运动模式。您可以在您的单车心率表中储存总共10个运动+1个自由运动。选择您希望进行的运动模式：（自用运动、基本运动、OwnZone运动、间歇运动或者增加新运动），并按下OK按钮，屏幕上将显示下列选项。

- Select（选择）运动作为默认运动。



注意：在您下次锻炼时，单车心率表会将此运动视为默认运动

- View查看运动设置。滚动UP （向上）按钮或者DOWN（向下）按钮查看运动设置
  1. Basic exercise基本运动为1-3个运动区：每个运动区的目标心率或者速度/脚踏圈速*极限，每个运动区的定时/距离*，或者
  2. Exercise with phases 阶段运动：名称，描述，目标运动时间(按住LIGHT(灯光)按钮查看运动阶段以及已选运动档案。)
- Edit编辑基本或者个人运动心率区运动以适合您个人的需要。您也可以对单车心率表生成的运动进行编辑。如需更多相关信息，请参阅通过你的心率表创新运动。如果您已通过 Polar ProTrainer5软件创建了包含阶段在内的运动，则您不能使用单车心率表进行编辑处理。
- Rename重命名基本运动、间歇运动或者其他由单车心率表创建的运动
- Default默认値——返回基本运动、间歇运动或者个人运动心率区运动中的默认设置
- Delete 删除您通过单车心率表或者Polar ProTrainer 5 创建的运动数据。

需要可选配传感器配件

通过您的单车心率表创建新运动

创建带运动区的新运动类型

通过单车心率表创建您自身的运动类型

选择Settings设置> Exercise运动> Add New增加新内容

1. 设置运动期间的运动区数量(0-3)并按OK按钮确认。另外可参阅建立无运动心率区新运动
2. 选择心率区类型：

   A. 心率
   B. 脚踏圈速*

   按下OK按钮

   A. 关于心率，选择Sport Zone(运动区)，或者Manual(手动)设置心率区。按下OK按钮。

   - Sport zone 运动区:为您的运动选择一个运动区(例如，Z1：50 -59%HRmax)。
     按下OK按钮继续第三步

Polar 运动区为心率强度区域，以您的最大心率百分比表示。在单车心率表中，默认设置为5个不同的运动区：very light很轻(50-59%HRmax)，light轻(60-69% HRmax)，moderate中度(70-79% HRmax)，hard高(80-89% HRmax，以及maximum最高(90-99% HRmax)。默认HRmax値通常是基于年龄得出的，但是如果您知道自己的有氧与无氧値开端，可以手动输入您的最高心率(HRmax －p）在Polar健身训练测试中测得自己或者已在实验室中测试了自己的最大心率，您可以设定更好符合训练需求的运动区。

   - Manual 手动：以bpm(每分钟心跳次数)或者HR%
     来设置高及低心率区的上下限，然后按下OK 按钮继续进行第三步。

   B. 如果您选择cadence*
   zones脚踏圈速*运动区，设置高及低心率区上下限，按下OK按钮继续第三步。

   - 如果您选择脚踏圈速运动区，将以圈数每分钟为单位显示(rpm)。

3. 设置Zone guide 运动区指导以在指定时间或者距离*后更改运动区。在锻炼过程中，当发生运动区更改时，单车心率表会向您发出警报。

 - Timers定时器设置：设置运动区定时器(分与秒)，然后按下OK按钮。
 - Distances距离设置：设置运动区距离，然后按下OK按钮。
 - Off关闭：设置关闭定时器与距离*，然后按下OK按钮。

当您设定了第一运动区后，屏幕上会显示Zone 1 OK“第一运动区设定完毕”字样。对于超过1个的运动区的设置，重复第2步与第3步直至所有运动区设定完毕为止。

准备运动时，New exerciseadded新运动已增加字样将显示于屏幕上。新运动(NewExe)将被储存在于运动菜单下，供您在下次锻炼过程中选择。对运动进行重命名。从列表中选择Rename重命名。

创建无运动区的新运动

如果您创建了无运动区的新运动，您可以使用定时器或者距离*来指导您的健身训练。

选择Settings设置> Exercise 运动> Add new增加新内容

1. Number of zones运动区数量：设置运动区数量至0。
2. Guide type指导类型：选择在锻炼过程中定时器发出声响(例如，提醒您喝水)，或者设置一定的距离*(用于按照圈时而不需要进行记录)。

定时器设置

- Number of timers定时器数量：为运动阶段选择定时器的数量（1－3）。按下OK按钮
- Timer1定时器1：设定定时器的分与秒，然后按下OK按钮。

距离设置

- Number of distances设置距离数量：为运动阶段选择距离的数量（1－3）。按下OK按钮。
- Distance 1距离1：输入距离，然后按下OK按钮。

重复第2步，直至您完成定时器或者距离*的设定。准备运动时，New exerciseadded新运动已增加字样将显示于屏幕上。新运动(NewExe)将被储存于运动菜单下，供您在下次锻炼过程中选择。对运动进行重命名。从列表中选择Rename 重命名。

**需要配备可选配部件传感器*

通过Polar ProTrainer 5创建新运动

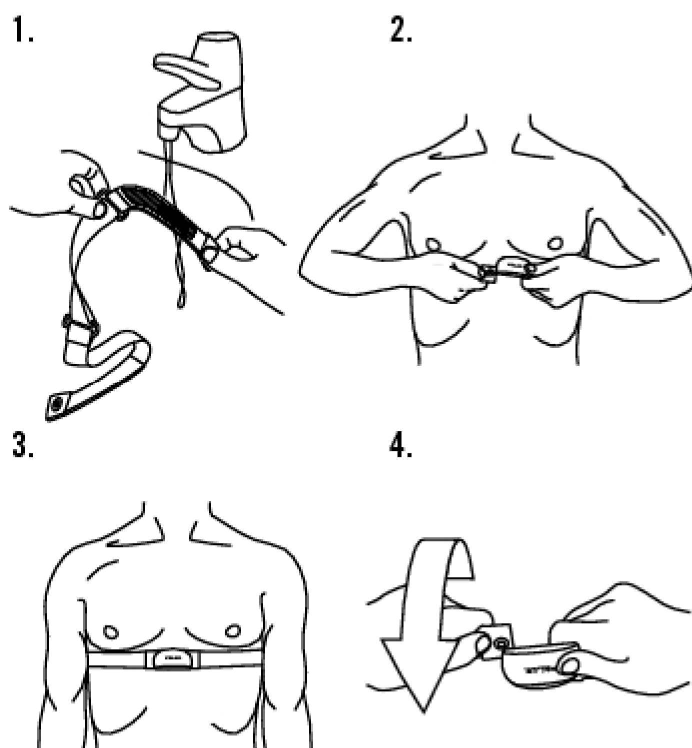
通过Polar ProTrainer 5创建更多多样运动。如需要更多信息，请参阅Polar ProTrainer 5用户帮助手册。

第五部份：训练

配戴心率传输带

.配戴心率传输带以测量心率数据。

- 在流水中将心率传输带的电极区域弄湿，并且确保它们充分湿润
- 将连接器与心率传输带相连。将连接器字母L定位心率传输带上的单词LEFT后，锁定紧固件。调整心率传输带长度，使之贴身舒适。在低于胸肌处的胸部系紧心率传输带后，锁定第二个紧固件。
- 检查并且确保潮湿电极区域紧贴皮肤，并且连接器的Polar标识处于中央、垂直位置。
- 如需从心率传输带上解下连接器，使用拇指与食指按压，然后如图所示，用手进行转动。

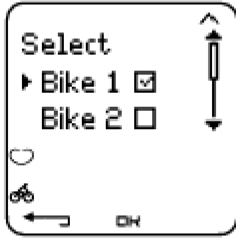


.Polar WearLink心率传输带传感器可以与特殊内置柔软纺织电极的服装配合使用。对服装电极区域进行湿润。将传感器的连接器直接夹在衣服上，不需要使用弹性带，使连接器的Polar标识处于垂直状态。

开始运动

配戴心率传输带并将单车心率表安装于单车固定装置之上。

1. 按下OK 按钮，开始心率测量，单车心率表开始进入暂停模式。
2. 选择您将在运动中使用的单车。默认设置选择单车1。选择Settings设置> Bike单车> Bike 1单车1 > OK确定。如果您仅仅需要记录心率，请选择Other"其他"。



注意：只有ON开启显示于选择列表上的单车。如需了解更多相关内容，请参阅单车设定。
注意：屏幕底部右侧角落显示的数据代表运动中将要使用的单车。按住DOWN（向下）按钮，您可以快速切换至单车或者仅仅切换至心率记录。按住UP（向上）按钮，您可以快速切换运动类型。

3. 15秒内，您的心率数据显示于屏幕上。带边框的心脏符号表示使用的是密码心率传输。在屏幕底部左侧角落的骑车人符号表示正在使用的1号或者2号车。

如果您希望在运动开始前改变或者查看不同的运动设置，请选择Settings设置> Exercise 运动选择一个运动类型或者查看运动设置。

Exercise运动：选择自由运动、基础运动、个人运动心率区运动或者间歇运动，并且按下OK按钮。（如果您已创建了新的运动模式，将也会显示于目录中）

- Select选择：设置您下次开始运动时的默认运动类型
- View查看：查看运动设置。
- Altitude海拔高度：校准海拔
- Rec.rate设置记录速率
- TZ Alarm警示：设置开启或者关闭目标心率区警示声响。
- HR view心率查看.选择以每分钟心跳(bpm)或者最大心率(HR%)百分比方式查看心率。
- HeartTouch心触式：设置心触式功能
- A.Lap（自动圈数）：选择开启或者关闭自动圈数功能。
- Arr.time到达时间：设置开启或者关闭到达时间功能，并且设置您的车程距离。
- Display显示：更改显示。如需了解更多相关信息，请参阅个人化单车心率表显示。

在运动暂停菜单下，您可以使用一些快捷按钮：

- 按住UP（向上）按钮，可以快速更改运动类型。默认运动类型是Free自由运动类型。
- 按住DOWN（向下）按钮，可以快速更改使用的单车。
- 按下BACK 按钮进入时间模式。
- 按住LIGHT（灯光）按钮查看Settings设置菜单。

一旦您启动了AutoStart（自动开始）功能，当您开始或者停止运动时，单车心率表将自动开始和停止记录您的运动数据。如需要了解更多AutoStart（自动开始）功能，请参阅自动开始：开启/关闭。单车心率表将自动选择您在上次运动中使用的单车。

4.　按下OK（确认）按钮开始运动。屏幕左上侧角落显示运动类型。

如果屏幕上显示以下信息：（运动名称）需要速度/脚踏圈速传感器*。Turn Speed/ Cadence sensor on 打开速度/脚踏圈速传感器，您的运动需要该传感器来显示速度/脚踏圈速*数据(也就是说，您已设定运动速度/脚踏圈速*区域)。选择Yes(是)开启传感器功能。如果Exercise displays updated.屏幕上显示“运动显示已更新”字样，速度/脚踏圈速*数据将在运动过程中显示。

**需要可选配传感器部件。*

显示信息

您的单车心率表将显示三行不同的实时变化的运动信息。按下UP （向上）或者DOWN（向下）按钮，您可以浏览不同显示内容。显示的名称将持续显示几秒钟在低行显示的信息为运动名称。由于您安装的传感器ON开启的功能，以及您正在进行的运动类型的不同，屏幕显示的内容将有所不同。

您可以使用Polar ProTrainer5软件简便地对单车心率表的屏幕显示进行个性化设定。

使用速度传感器时的默认显示为：

130 22.7 KM 28.7 KM/H	速度 心率 车程 车速（千米/小时）
600 KCAL/H 4.6 KM 130	心率 已消耗热量/小时 车程 当前心率
AVG 108 AVG 28.3 KM/H 07:28.1	秒表 平均心率 平均速度 秒表
10:04 20 2° 3% 85 M	海拔高度 日期 斜坡 高度（米）

	图表 心率图表 海拔高度图表 秒表（运动开始的总持续时间）
	运动区锁定 倒数定时器 运动区指示器 当前心率

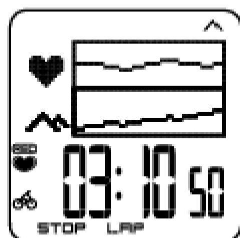
您可以对您的单车心率表进行个性化设置，屏幕上将显示您希望看到的信息数据。请参阅个人化的单车心率表显示。

.

如果您的单车心率表上安装了脚踏圈速传感器，您将有多种不同的方式显示数据。

查看图表

查看图表功能可以使您在运动过程中对两个数值进行比较。例如，您可以选择以图表概览的方式查看您的心率和速度数值。



您可对图表查看方式进行个性化设置、在上部与中部的行上，您可以选择以图表方式查看Power能量， Speed速度， Altitude海拔高度或者Heart rate心率数值。

显示屏上的符号

显示内容	符号	释义
日期		日期
骑车符号		记录模式：代表正在使用的是一号单车或者二号单车，并且单车数据已被记录。
单车序号	2	在屏幕右下侧的数値代表在运动过程中正在使用的是哪部单车。
锁定开启		表示已经开启锁定功能
Rec－符号	REC	当秒表时间正在运行并且开始记录时，该符号在运动过程中显示.当记忆内存小时，符号会不停闪烁。
间歇运动符号		表示正选择进行间歇运动
倒数时计	4	倒数定时器
圈数与时间	LAP 28	圈数与圈时
单圈距离	A B LAP	这将显示该圈的距离。 如果你透过按动OK(确定)记录了一个圈的时间，这同时会重设Trip(路程)的距离。当Autolap(自动圈数记录)功能启动，上述重设会自动启动。
秒表		目前总运动时间
心率		当前心率
心率	AVG	平均心率
热量		已消耗卡路里（卡或千卡）
距离	A B	已行驶距离
路程	A B TRIP	在特定的行程中A点与B点之间的距离 按动OK(确定)按钮会重设圈距，当Autolap(自动圈数记录)功能启动，上述重设会自动启动。
到达时间		到达时间预估
上升		上升距离米/英尺
倾斜角度计算		上坡/下坡陡度计算（百分比以及等级）。以数字表格形式估计您当前骑车的上坡坡度或者下坡坡度，并帮助您调整相应的调整骑车强度。
海拔高度		当前海拔高度
*脚踏圈速	CAD	测量当前您转动您的单车曲柄的速度（即脚踏圈速），单位为转数每分钟（rpm）
速度		您当前骑车的速度
最高速度	MAX	您运动过程中的最高速度
平均速度	AVG	您骑车过程中的平均速度
运动区指针（心率）		如果看不到心脏符号和/或警报声响起，则说明您的心率已超出目标运动区
运动区指针*（脚踏圈速）		如果看不到脚踏圈速符号和/或警报声响起，则说明您已超出目标脚踏圈速上下限。
运动区内时间		处于运动区内的时间

运动期间的按钮功能

圈数储存

.按下OK按钮保存圈数数据。屏幕将显示：

	圈数 单圈平均心率 圈时
	圈数 单圈距离 平均距离

锁定运动区

在进行无预设目标运动区的健身训练时（自由运动），您可以将心率锁定在运动区内。如需要了解更多相关信息，请参阅Polar运动心率区。通过这一方法，如果您在运动前还来不及设定预设目标运动区，您可以在运动时设定目标运动区。

按住LAP(OK)（确认按钮）可以Lock /Unlockzone锁定/解锁运动区。



例如，如果您正在以130bpm心率，即您最大心率的75%进行单车训练，且与运动区3相符，您可以按住LAP 按钮将您的心率锁定在这个运动区。Sport zone3 Locked 70-79运动区3锁定70%-79%”字样将显示在屏幕上。如果您处于低于或者高于运动区(如果目标运动区警报功能处于开启状态)，则警报声会响起。如需解锁运动区，再次按住OK按钮: Sport zone3 Unlocked“运动区3已解锁”字样将显示于屏幕上。

缩放显示



按住UP （向上）按钮可以缩放显示上行，并且按住DOWN（向下）按钮可以缩放中行。再次按住该按钮，返回正常显示状态。

显示照明(夜间模式启动)

如需进行显示照明，在运动过程中，按下LIGHT（灯光）按钮。夜间模式启动，当按下任何按钮或者运动阶段发生变更时，显示照明会自动开启。

查看设置菜单

按住LIGHT（灯光）按钮> Settings设置

屏幕会显示Settings设置菜单，若按住LIGHT(灯光)按钮时。在设置菜单中，您可以在不暂停运动记录的情况下，更改某些设置。菜单内容根据运动类型而有所不同。如需更多相关信息，请参阅第七部份：设置。
.

- Prev. phase前一阶段：查看前一阶段或者重复动作的总结信息(当使用Polar ProTrainer 5 软件中生成运动阶段后会显示)。
- Keylock键锁：锁定/解锁按钮防止发生按钮误操作。
- Autoscr.：选择自动滚屏开启/关闭，并且显示屏幕将在运动过程中滚动显示。
- TZ Alarm警报：打开/关闭目标运动区警报声响设置
- Change zone更改运动区：切换目标运动区(当您已设定多重目标运动区时会显示。使用Polar ProTrainer 5 软件生成运动阶段的除外)
- HR viewHR查看心率：选择如何查看心率。
- HeartTouch心触式：在运动过程中，选择HeartTouch[心触式]功能，不需要按下按钮，只需把单车心率表放到传感器Polar标识附近，就可以查看运动数据。.
- Lap:A圈：启动/撤消自动圈数。
- Arr.time到达时间：设置开启/关闭到达时间功能。

当您更改了设置，单车心率表会返回运动模式。

暂停运动

暂停运动记录，按下STOP停止按钮。

在暂停模式，您可以：

- Continue继续：继续记录运动.
- Exit退出：停止运动记录
- Summary概览：查看在运动过程中所有已经启动的功能的概览。
- Settings设置：您可以在运动中的暂停模式更改同一设置，但是，个性化显示设置只能在单车心率表暂停模式下进行设置
- Reset重新设置：删除已记录的运动信息。按下OK 确认按钮确定删除，并且再次按下OK确认按钮重新进行记录。
- Free mode自由模式：将运动类型更改至自由运动类型。这不会删除您已进行的运动，而是会在不需要进行设置的情况下，继续运动。如果您切换至Free mode，自由模式，您可以通过再次暂停运动，重新开始原来的运动，选择Restart P1重新开始P1。

测定您的OwnZone(个人运动心率区)

如需更多Polar OwnZone(个人运动心率区)，请参阅OwnZone个人运动心率区训练。

选择Settings设置> Exercise运动> OwnZone个人运动心率区

通过单车运动或者走路/慢跑的热身训练，在1-5分钟内找到您的OwnZone(个人运动心率区)。在锻炼开始时，训练强度应当较低，然后通过逐渐提高训练强度，提高心率水平。

重新设定您的OwnZone(个人运动心率区)：

- 在运动环境或者运动模式发生变更时。
- 在休息超过一周后，重新开始运动时。
- 如果您不是百分之百确定自己的体力与精神状态 -
  例如，如果您还未从先前的健身训练中恢复，感觉不适或者感到有压力。
- 在更改用户设置后。

在开始测定您OwnZone(个人运动心率区)之前，请确保：

- 您的用户设置是正确的。
- 启动个人运动心率区功能。如果您开启了个人运动心率区功能，单车心率表将于每次您开始运动时自动确定个人运动心率区。

1. 以用户手册上指导的配戴方式，配戴心率传输带。按两次OK（确定）按钮开始进行测量。
2. 当您的运动开始时，OZ字样会显示于屏幕上，并且启动个人运动心率区确定。

在五个阶段内确定您的个人运动心率区。如果启动了声响设置，单车心率表会发出蜂鸣声以显示阶段的完成。

OZ > 以低速骑单车一分钟。在第一阶段使您的心率保持在100bpm/50％HRmax以下

OZ >> 以正常速度骑单车1分钟。以10bpm/5%最大心率百分比的速率慢慢增加您的心率

OZ >>> 以轻快速度骑单车1分钟。以10bpm/5%最大心率百分比的速率慢慢增加您的心率

OZ >>>> 以轻快速度骑单车1分钟。以10bpm/5%最大心率百分比的速率慢慢增加您的心率

OZ >>>>> 以轻快速度骑单车1分钟。以大约10bpm/5%最大心率百分比的速率慢慢增加您的心率

3. 在这一阶段的某一时候，您会听到两下连续的蜂鸣声，这表示您的个人心率区已经确定。
4. OwnZone Updated 个人运动心率区已更新字样会显示于屏幕上，并且心率区随后将显示于屏幕上。根据设置，运动区以心跳每分钟(bpm)或者最大心率(HR%)百分比形式显示。
5. 如果OwnZone(个人运动心率区)测定失败，会使用先前测定的OwnZone(个人运动心率区)，并且OwnZone Limits个人运动心率区上下限会显示在显示屏上。如果先前OwnZone(个人运动心率区)未被记录，会自动应用基于年龄得出的上下限。

现在，您可以继续进行运动。最好使心率保持在给定的心率运动区内，以使运动收益最大化。

也可以，跳过OwnZone(个人运动心率区)测定，使用先前测定的OwnZone(个人运动心率区)，在任何阶段，按下OK按钮。

用于OwnZone(个人运动心率区)测定所耗费的时间包括在运动记录时间之内。

停止运动

按下STOP（停止）按钮停止运动记录。如需完全停止记录，选择EXIT(退出)。

第六部份：运动结束以后

对传感器进行保养。**使用结束后，将连接器从心率传输带上卸下。**保持传感器干燥清洁。

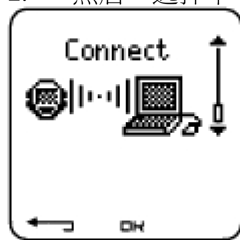
如需完整保养与维修说明信息，请参阅保养及维修。

分析运动结果



要查看您运动表现的基本数据，请查看您的单车心率表上的File “档案”。如需进行深层次分析，将数据传输到Polar ProTrainer 5。该软件为您提供数据分析的不同选项。

1. 打开Polar ProTrainer 5软件
2. 然后，选择单车心率表上的Connect“连接”，然后将心率表放在计算机红外接口前。



3. 选择软件工具栏上的Transfer Data“数据传输”按钮

如需完整数据传输说明信息，请参阅软件帮助相关内容。

查看单车心率表上的档案

选择File档案> OK 确认继续进行选择

- Exerciselog健身锻练日志记录列有最多99个健身锻炼档案。
- Weekly 每周日志记录总结显示过去16个星期的汇总数据。.
- Totals 全部日志记录显示累计运动信息
- 在Delete 删除菜单下，您可以删除运动档案

健身锻炼日志记录

选择File 档案> Exerciselog健身锻炼日志记录



您可于Exercise log(健身锻炼日志记录)查看健身锻炼日志记录中的运动阶段详细信息。
以下信息将会显示：

- 运动名称。
- 代表运动阶段的条形图表。条形高度表示运动时间。
- 您进行运动的日期。

根据运动类型与设置，可以查看相关信息(以下a-e)。(例如，如果您的运动不包括阶段，则阶段信息将不会显示)。

滚动运动条，使用UP(向上)或者DOWN(向下)然后按下OK按钮来查看：

Basic 14:00:02 34.2 km 01:18.44 OK	a. 基本信息
Bike information Bike 1 02:27 20 OK	b. Bike information单车信息
Sport zones OK	c. Sport zones information 运动区信息
Ride 1 Time in phases 01:20 00 OK	阶段信息

3 laps Avg 00:20:17 Best 1	圈数信息

a. **基本信息**

选择File 档案> Exercise log健身锻练日志记录。滚动运动条，使用UP(向上)和DOWN(向下)按钮选择运动类型并且按下OK按钮来查看，使用UP(向上)和DOWN(向下)按钮查看下述信息：

Basic 14:00:02 34.2 km 01:18.44	运动名称 运动开始的时间 已行驶的车程 总运动时间
Heart rate Max 160 Min 122 141 AVG	心跳每分钟(bpm)，也可以是您最大心率的百分比(%)。 最大心率 最小心率 平均心率
HR zone 1 High 152 Low 134	Target zones(HR / speed)，目标运动区(HR/速度/)，选项有运动区1，运动区2，以及运动区3。 上限 下限
Time in zone1 Above 12:04 Below 23:04 1:19.04	Time in, above, andbelow zone 1/2/03 处于、高于以及低于目标运动区的时间1/2/03(阶段名称在程序化运动中显示)。 高于运动区的时间 低于运动区的时间 处于运动区内的时间
Calories 1143 kcal	Calories在运动中消耗的热量 能量消耗显示运动中的总体发挥水平

按下Back（返回）按钮返回基本信息查看

附加基本信息

在File档案中增加或者删除您的运动信息，在基本信息查看模式下按住LIGHT(灯光)按钮。

选择File档案> OK确定> Exerciselog 健身锻练日志记录> OK确定> Basic基本信息> OK确定，按住LIGHT（灯光）按钮> Add info附加信息> OK确定。

- Rank[等级]：为您的运动进行定级。
- Feeling[感觉]：评估您在运动中的主观感觉。
- Temperat..[温度]：使用UP(向上)按钮或者DOWN(向下)按钮设置温度。
- Distance距离：为单车1，单车2或者其他单车设置距离。

如果您改变距离设置，它将也会对总距离产生影响。

b. 单车信息

选择File 档案> Exerciselog健身锻练日志记录> Bike information单车信息



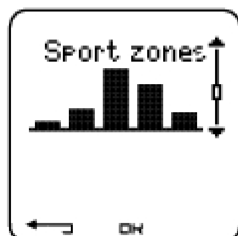
按下OK（确定）按钮并且滚动UP（向上）按钮和DOWN（向下）按钮滚动查看单车信息。

Speed km/h Max 53.2 Avg 29.2 56.2 km	速度 最高速度 平均速度 距离
Cadence Max 108 Avg 86	脚踏圈速 最高脚踏圈速 最低脚踏圈速
Calories/km kcal/km 21	每千米消耗热量

Incline Max 8% Max 7°	斜面 最大斜坡（%） 最小斜坡角度
Decline Max 7% Max 6°	下坡 最大下坡（%） 最小下坡角度
Altitude Max 148m Min 52m 88 AVG	海拔高度 最高海拔 最低海拔 平均海拔
Ascent 418 m Descent 390 m	上坡/下坡 上升米数/英尺 下降米数/英尺
Temperature Max 24 °C Min 21 °C 22 AVG	温度 最高C温度 最低C温度 平均C温度
Odometer Bike 1 319.5 km	里程 单车1或者2 千米数

c. 运动区

选择File档案> Exercise log锻练运动日志> Basic基本信息> OK确定



在基本信息查看模式下，按下DOWN （向下）按钮查看Sport zones运动区信息。



按下OK（确定）按钮，并且滚动UP （向上）按钮或者DOWN（向下）按钮查看在每个运动区内消耗的时间。这里，运动阶段变化以图表形式显示。

按下Back（返回）按钮可以返回到Sport zones运动区信息查看。

d. 阶段

选择File档案> Exercise log锻练运动日志> Phases阶段

Phases 阶段菜单显示使用Polar ProTrainer 5软件生成的运动，并且包括运动阶段。



Sport zones在运动区信息查看，按下DOWN（向下）按钮查看Phases阶段信息。您可以单独查看每个阶段。

通过按下OK按钮，滚动每个阶段的数据。比较阶段数据，可以按下UP（向上）按钮或者DOWN（向下）按钮。

P1 1 Time 00:15:00.0 00:15 00 OK	阶段名称 时间分割 当前阶段持续时间

P1 1 Heart rate Max 159 144 AVG	Heart rate 心率以次数每分钟(bpm)，或者最大心率百分比(%)显示。 最大心率 平均心率
P1 1 Increas. HR HR differ. 25 143	提高心率/恢复心率/心率差别。 阶段开始与结束时的心率差别。当前心率以次数每分钟(bpm)，或者最大心率百分比(%)显示。 **增加心率：**果心率在运动初始阶段比结束阶段低，单车心率表会显示心率差别(结束时的心率减去开始时的心率)。在锻炼阶段，单车心率表将显示提高心率值。 **恢复心率：**如果心率在运动初始阶段比结束阶段高，单车心率表会显示心率差别(开始时心率减去结束时心率)。在恢复阶段，单车心率表将显示恢复心率值。 **心率差别：**如果初始阶段与结束阶段心率相同，单车心率表会显示心率差别为0。
P1 1 Speed km/h Max 36.7 30.0 AVG	速度 最大速度 平均速度
P1 1 Distance 7.5 km 7.5 KM	距离 分割距离 当前阶段距离
P1 1 Cadence Max 102 84 AVG	Cadence*脚踏圈速 最高脚踏圈速 当前阶段下平均脚踏圈速

按下Back（返回）按钮返回到Phases阶段菜单

*需要传感器可选配部件

e. 圈数

选择File档案> Exercise log锻炼运动日志> Basic 基本信息> Laps圈数

在阶段信息查看，按下DOWN（向下）按钮查看圈数信息。当内存中保存的圈数信息大于一圈，才会显示圈数信息。

3 laps Avg 00:20:17 Best 1	已记录的圈数 平均圈时 最好圈数(快圈数)，屏幕交替显示圈时信息。

即使最后一圈是最快圈，也将永远不会被认为是最快圈。如果您正在参加单车比赛，并且希望圈时记录中包含最后一圈，请在越过终点线之后按下OK（确定）按钮而不是按下STOP（停止）按钮。您随后可以在越过终点线以后停止记录。

按下OK（确定）按钮滚动显示圈数信息。

按下UP（向上）按钮或者DOWN（向下）按钮可以在不同圈之间进行对比。

如果需要简捷地查看圈数信息，可将档案传输到软件Polar ProTrainer 5 。在曲线图表模式下分析运动数据。

Lap 2 Time 00:41:05.2 21:17.3	时间 时间分割 圈时
Lap 2 Max 158 Avg 137 147	Heart rate [心率]以次数每分钟(bpm)，或者最大心率百分比(%)显示。 最大心率 平均心率 圈数结束心率
Lap 2 Speed km/h Avg 30:00 26.2 KM/H	速度分钟/千米 平均速度 圈数结束速度 按住LIGHT(灯光)按钮切换速度
Lap 2 Trip 10.6 km 10.6 KM	距离 圈数距离

Lap 2 Cadence Max 104 80 AVG	Cadence*脚踏圈速 最大 平均脚踏圈速
Lap 2 Incline 1 % 1°	倾斜角度 倾斜角度百分比 倾斜角度
Lap 2 Altitude Asc. 90 m 91 m	海拔高度 上升高度 海拔高度
Lap 2 Altitude Desc. 10 m 91 m	海拔高度 下降高度 海拔高度
Lap 2 Temperature 24 °C	温度

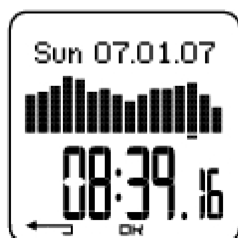
按下BACK（返回）按钮返回圈数信息查看。

*需要可选配部件传感器

每周总结

选择File档案> Weekly每周档案

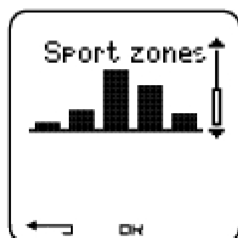
在Weekly每周总结中，您可以查看16个星期的累积运动数据。最右边的条形图为This week 本周数据，显示当前星期的运动总结。以前的条形图为分析星期的周日。如需滚动星期显示，可使用UP（向上）按钮或者DOWN，（向下）按钮，然后在低行查看总运动持续时间。



使用OK 按钮选择星期，查看星期总卡路里，距离，与运动时间。



按下DOWN(向下）按钮可以查看周运动区。



如需查看每个运动区消耗的时间，按下OK（确定）按钮并且按下UP（向上）按钮或者DOWN（向下）按钮滚动运动区显示。

总计

选择File档案> Totals总计

Totals总计包括从上次重新设置后，健身训练过程中记录的累计信息。使用总计数值档案，作为季节或者月度健身训练数据计数。当运动记录停止时，数据会自动更新。

使用UP （向上）按钮或者DOWN（向下）按钮，滚动以下信息：

- 重新设置总计档案
- 总计
- Bike 1 distance1号车距离（1号车的累计行驶距离，可以重新设置）
- Bike 2 distance2号车的距离
- Total distance总距离（2号车的累计行驶距离，可以重新设置）
- Total duration总持续时间
- Total calories总消耗热量
- Total exerc.总运动计数
- count计数
- 总上升距离
- Total odometer总行驶里程（累计行驶距离，不可以重新设置）
- Reset totals重新设置总计数据

重新设置总计数据

选择File档案> Totals 总计> Reset totals 重新设置总计

从菜单中选择您希望重新设置的数值，然后使用OK按钮进行确认。确认重新设置，选择Yes(是)。**被删除的信息将无法恢复。**选择No（否）返回Reset重新设置菜单。

删除档案

选择File档案> Delete删除> Exercise运动

在Delete删除中，您可以逐一删除先前运动，或者一次性删除所有运动，或者总计数值。

滚动以下信息，使用UP(向上)按钮或者DOWN(向下)按钮。

- Exercise:运动：选择某一运动，然后删除。
- All exerc.:所有运动：删除所有运动
- Totals总计：逐一或者一次性删除总计数值。

按下Yes（是）确认选择。

第七部份：设置

使用软件Polar ProTrainer5软件可以简便地更改设置。如需更多相关信息，请参阅帮助。

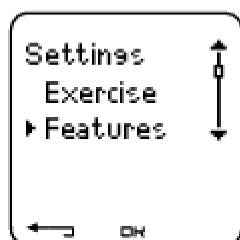
运动类型

选择Settings设置> Exercise运动。

如需更多关于运动的相关信息，请参阅运动类型。

功能设置

选择Settings设置> Features特性设置



海拔高度

单车心率表测量并显示海拔高度。在Altitude海拔高度菜单下更改高度设置。您可以手动校准或者自动校准海拔高度计。

手动校准海拔高度计

选择Settings设置> Features特性设置> Altitude 海拔高度> Calibrate校准> set the altitude of current location设置当前位置高度

如果您当前位置的高度与显示的高度数値明显不符，【屏幕会显示Calibrate to xx?"校准至xx"字样会显示于屏幕上。

Yes: Altitude calibrated to xx 是：已校准至鬃字样会显示于屏幕上。
No: Altitude calibrationcanceled否：校准取消字样会显示于屏幕上。

校准海拔高度可以确保海拔高度准确。无论何时可以测得可信的海拔高度数据时或者处于海平面时，不管该数据是颠峰或者绘制地形图，设置海拔参考数据。

自动校准海拔高度

选择Settings设置> Features特性设置> Altitude海拔高度> AutoCalib自动校准> On / Off开启/关闭

使用海拔高度自动校准选项，您可以调整起始海拔，使每次运动开始时启始海拔是一样的。手动校准海拔高度，并且打开自动校准功能。(AutoCalib)从现在开始，当自动海拔校准功能开启时，海拔高度将被作为运动或者开始运动时候的基础海拔。并且，如果自动校准已经打开并且您手动校准单车心率表，新数据将会作为自动校准的新启始海拔。如果海拔或者大气压强显着改变，您应及时确认这些改变。如果您改变海拔高度，Altitude calibrated to xx m/ft海拔校准至xx m/ft字样将会显示于屏幕上，表示校准已经生效。如果屏幕显示：Altitude calibration failed海拔高度校准失败，那么请在此时重新校准海拔高度。

您还可以通过Polar ProTrainer5软件设置自动校准海拔高度。如需更多相关信息，请参阅软件使用帮助。

如果您在同一环境下进行运动，请选择此功能。这样，海拔数值将一直确保正确。

如果运动档案中包括自动校准，海拔测量将总是从这个高度开始，而不管普通高度设置。记录速率。

记录速率设置

选择Settings 设置> Features特性设置> Rec.rate记录速率> 1 / 5 /15 /60 秒

单车心率表可以在1秒、5秒、15秒或者60秒的时间间隔内，储存您的心率信息、速度信息、脚踏圈速信息、能量以及海拔高度信息。较长间歇提供更多的记录时间，而较短的间歇能够使您记录更多的心脏与其他数据。可以使用Polar ProTrainer5软件进行精确数据分析。

较短的记录速率会更快使用单车心率表的存储器。在设置速率时，剩余记录时间在低行显示。默认记录速率为5秒钟时间。

当剩余最大记录时间不足30分钟时，记录速率会自动更改至较长记录时间(1秒>5秒> 15秒> 60秒)。这将使记录运动数据的时间最大化。当这一阶段结束时，当前记录速率就成为下一运动阶段的默认值。

以下表格显示的是每个记录速率对应的最大记录时间。如果您记录较短运动中的大数值，最大记录时间将会缩短。

请注意，当剩余时间不足30分钟时，记录速率可能发生变更。Memory low内存低字样会于内存用完前60分钟内显示于屏幕上。

速度与脚踏圈速记录速率

速度	脚踏圈速	记录速率1秒	记录速率5秒	记录速率15秒	记录速率60秒
关闭	关闭	10小时30分钟	52小时40分钟	小时	小时
关闭	开启	7小时50分钟	39小时30分钟	118小时	474小时
开启	关闭	5小时10分钟	26小时20分钟	67小时50分钟	271小时
开启	开启	4小时30分钟	22小时30分钟	59小时20分钟	237小时

自动圈数记录

自动圈数记录开启/关闭

设置自动圈数记录

选择Settings设置> Features特性设置> A.Lap > On 开启>设置圈数距离

单车心率表将自动记录圈数信息。选择Off关闭可以关闭该功能。

使用HeartTouch[心触式]功能CS400

设置HeartTouch[心触式]功能

选择Settings设置> Features特性设置> HeartTouch心触式功能

心触式功能可以在运动过程中，无需按动任何按钮就可以查看信息。将单车心率表放于传感器附近，您的目标心率运动区将会在显示屏上显示。

我们不建议您将CS400单车心率表装置于您的单车上时使用心触式功能。

HeartTouch[心触式]功能选项包括：

- 显示心率上下限
- 圈数
- 更改查看
- LIGHT(灯光)按钮
- 关闭

心率查看

设定心率显示方式

选择Settings设置> Features功能> HR view查看> HR / HR%

运动区

在单车心率表上设定Polar Sports Zones运动心率区。

选择Settings设置> Features功能> Sport zones运动区> Sport zone low limit 运动区下限

设置运动区下限，按下UP（向上）按钮或者DOWN（向下）按钮。然后按下OK确认按钮。以相同方式设置每个运动区下限。在设定下限时，先前运动区的上限将自动设定。

按住LIGHT(灯光)按钮，在运动区之间切换，查看HR% HR[心率]%(最大心率百分比)或者BPM(心跳每分钟)。

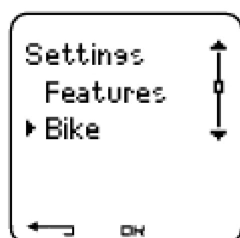
您可以使用Polar ProTrainer 5 软件简便地更改设置。.如需更多相关信息，请参阅软件帮助相关内容。

在骑车过程中，您可以按住LAP按钮锁定/解锁运动区。

单车设置

选择Settings设置> Bike单车

您可以为您的单车设置三种偏好。当您开始运动时候，请设置好您的单车。选择单车1或者2。单车1为默认设置。



选择Settings设置> Bike单车设置>单车1单车2，或者Other其他。单车2和单车3可以开启或者关闭。选择Other其他可以关闭速度传感器和脚踏圈速传感器，并且可以仅仅测量心率，海拔高度以及温度数据。

车轮尺寸

选择单车>单车1 >车轮

车轮设置是获取正确的单车运动信息的先决条件。如需更多关于单车车轮尺寸测量的信息，请参阅量度单轮大小。

.

自动开始：开启/关闭

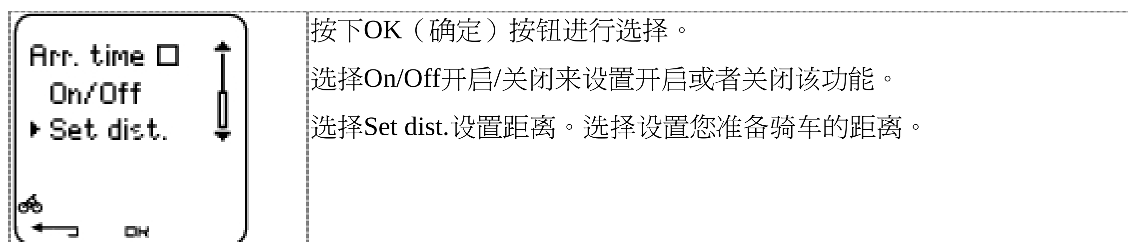
选择设置>单车> Bike1 > 单车1>自动开始

当您开始或者停止单车运动时，自动开始功能将会自动开始或者停止记录运动数据。使用自动开始功能需要配备Polar速度传感器。

到达时间

选择设置>单车>单车1>到达时间

设置您准备骑车的距离，并且单车心率表将进行计算并且显示根据您的骑车速度预估出的到达时间。将Polar速度传感器安装于您的单车上，用以测量骑车速度与距离。如需更多关于速度传感器安装的信息，请参阅Polar速度传感器用户手册。



按下OK（确定）按钮进行选择。

选择On/Off开启/关闭来设置开启或者关闭该功能。

选择Set dist.设置距离。选择设置您准备骑车的距离。

选择速度：开启/关闭

选择速度开启/关闭

选择设置>单车>单车1>速度>开启/关闭

对于单车1来说，On 开启速度功能是默认设置

选择“On 开启并且Add speed添加速度？” 字样将显示于屏幕上

选择Yes（是）以启动该功能。Exercise displays updated运动显示已更新字样会显示于屏幕上。选择Off 关闭并且Exercise Displays Updated运动显示已更新字样会显示于屏幕上。所有速度信息将会从单车心率表的屏幕上清除。

速度设置也可以通过手动设置或者通过Polar ProTrainer5软件来进行设置。

脚踏圈速：开启/关闭

您可以在您的单车上安装可选配备件Polar脚踏圈速传感器。

选择设置>单车>单车1>脚踏圈速>开启/关闭

选择 “On 开启并Add cadence添加脚踏圈速？” 字样会显示于屏幕上。选择Yes是开启该功能。Exercise displays updated 运动显示已更新字样会显示于屏幕上。也就是说屏幕显示上已添加脚踏圈速信息。

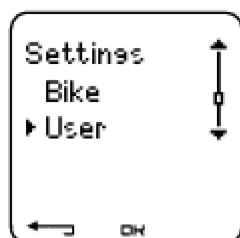
选择Off.关闭将从屏幕显示上清除所有脚踏圈速信息。

*需要可选配部件传感器

用户设置

在单车心率表中设置精确信息，从而能够得到您锻炼效果的准确反馈信息。

在单车心率表上设置个人信息，选择Settings设置> User用户



- Weight体重：如需更改单位，按住LIGHT(灯光)按钮
- Height身高：如需更改单位，按住LIGHT(灯光)按钮
- Birthdayr生日：dd=日期，mm=月份， yy=年份
- Sex性别：男性/女性
- Activity活动：最高/高/中等/低
- Heart Rate心率：HRmax最高心率, HRsit坐姿心率
- VO2max2：最大摄氧量

活动水平

活动水平是对长期身体活动水平的评估。选择过去三个月中最佳描述总体身体活动量与强度的替代数据。

- **最高水平：**您至少每周5次参加重负荷身体运动，或者您运动锻炼是为了竞技目的。
- **高水平：**您至少每周3次参加重负荷身体运动。例如，您每周骑单车2－4个小时(40-120千米/ 25-75 英里）或者每周在强度相当的身体活动上花费相同的时间。
- **中等水平：**您经常参加消遣体育运动。例如，您每周骑车1/2-2 小时（15－40千米/3－25英里）或者3-6英里或者每周花费1/2-2小时在强度相当的身体活动上，或者每周在强度相当的身体活动上花费相同的时间
- **低水平：**您不经常参加程序化消遣体育或者重负荷身体活动，例如，您只进行消遣走路或者只有少数运动会引起呼吸急促或者出汗。在单车心率表中，这些数值用于计算您的能量消耗。

心率：HRmax最高心率，HRsit坐姿心率

HRmax（最大心率)：根据您年龄预测的HRmax数值(220 -年龄)用作默认值。如果您的最大心率已在实验室内测定，你可手动设定HRmax。如果您已经在PolarCS400单车心率表上进行了健身训练测试或者您自己在运动场所测试了最大心率。

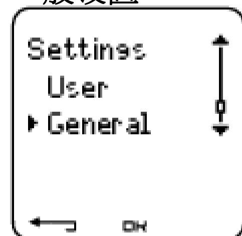
HRsit（HR坐姿心率值)：根据您年龄预测的HRsit数值用作默认值。如果您已按照说明进行了测定，你可设置您的HRsit，如需相关说明信息，请参阅于背景静坐时的心率数值。

最大摄氧量：VO2max

VO2max是您身体在最大运动负荷下的最大耗氧能力。测定VO的最精确的方法是在实验室进行最大应力测试。如果您知道自己确切的临床测试VO2max在单车心率表上设置数值。否则，可以通过进行Polar健身训练测试，测量同等的数值OwnIndex[个人有氧健康指数]。如需更多相关信息，请参阅Polar健康测验。
.
如果用户设置发生更改，User settings updated用户设置已更新字样会显示于屏幕上。

您可以使用Polar ProTrainer5软件，简便地更改设置。如需更多相关信息，请参阅软件帮助相关内容。

一般设置



声响

选择设置>>一般>声响

音量

选择设置>一般>声响>音量>打开/关闭

在运动中，音量设置控制按钮控制声响与活动声响。这不会影响手表或者目标运动区警报(TZ警报)。

TZ Alarm 目标运动区警报

您可以设置打开/关闭目标运动区警报。

选择设置>一般>声响> TZ 警报>打开/关闭

如果已关闭目标运动区警报功能，当您的运动状态在目标运动区外时，心率读取符号会闪烁不停。

键锁

设定键锁设置

选择设置>一般>键锁>手动/自动

键锁可以防止按钮误操作。

Manual手动.：启动手动键锁。

Automatic:自动：在定时模式下，当按钮未被按下超过1分钟后，键锁被启动。

如需On/Off打开/关闭键锁，至少按住LIGHT(灯光)按钮1秒钟。

单位

在单车心率表上设置所需单位

选择设置>一般>单位> kg/cm/km或者lb/ft/mi

语言

语言选择

选择设置> General一般> Language语言> English (英文)、Deutsch (德文)、Español (西班牙文)、Français (法文) 或Italiano. (意大利文)

睡眠

启动睡眠功能

选择设置>一般>睡眠>启动睡眠模式? >Yes(是)

当单车心率表长时间不使用时，启动睡眠模式将有助于节省电池。在睡眠模式下，手表警报仍然将发挥作用。

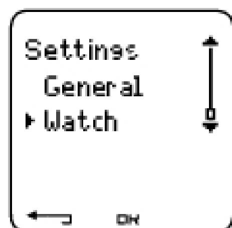
启动单车心率表

按下任何按钮> Turn displayon 打开显示屏? >Yes(是) / No(否)

Yes(是).：单车心率表处于启动状态。

No:(否)：单车心率表返回睡眠模式。

手表设置



备忘录

设置备忘录来提醒您不同任务或者运动

选择设置>手表>备忘录>增加新内容

Date日期：输入任务日期，dd=日期mm=月份，yy=年份。
Reminder time备忘录时间：输入任务时间。
Alarm警报：设置警报发声时间，或者在任务开始前10分钟/ 30分钟/ 1小时。
Soundl声响：选择警报声响无声/蜂鸣声/正常。
Repeat:重复：选择备忘录重复次数，一次/每小时/每天/每周/每月/每年。
Exercise运动：选择与备忘录连接的运动。当备忘录启动后，单车心率表会将此运动设定为默认値。选择NONE(无)，如果您不想将备忘录与运动阶段相连接。
Rename重命名：如需重命名备忘录，通过UP （向上）按钮或者DOWN（向下）按钮选择字母，

并按下OK（确认）按钮进行确定。

您可以在单车心率表上设置7个备忘录。

查阅处于活跃状态的备忘录并且对此进行更改。

选择设置 >手表 >备忘录

选择备忘录查看，编辑，重命名或者删除。

事件

在单车心率表上设置事件倒数。

选择设置 >手表 >事件

Event day事件日期：dd=日期， mm=月份。

Rename重命名:如需重命名事件，通过UP（向上）按钮或者DOWN（向下）按钮选择字母，并按下OK（确定）按钮进行确认。

To modify the event countdown更改事件倒数

选择设置>手表>事件

您可以查看事件倒数，设置新的日期，重命名或者删除日期。

在时间模式下，您可以通过按住UP（向上）按钮，再次隐藏或者查看时间倒数。

警报

在单车心率表上设置警报。

选择设置>手表>警报>关闭/一次/周一至周五/每天

您可以在一次性设置警报(Once)，周一至周五设置警报(Mon-Fri)，或者每天设置警报 (Daily)或者您也可以设置Off关闭警报功能。除运动模式外，警报会在所有模式发出报警声响，声音会持续1分钟除非您按下STOP(停止)按钮。手表警报在睡眠模式下同样发挥作用。即使您在General一般设置下关闭了声响，警报仍然会发出报警声响。

如需让警报延时10分钟后响，按下UP（向上）按钮或者DOWN（向下）按钮或者OK按钮: Snooze 瞌睡字样会显示于屏幕上，并且瞌睡时间开始计数。如需中断瞌睡阶段以及警报模式，按下STOP(停止)按钮。

如果电池符号出现在显示屏上，则不能启动警报功能。

时间

在单车心率表上设置第1时间

选择设置>手表>第1时间> 24小时/ 12小时

在单车心率表上设置第2时间

选择设置>手表>第2时间

通过按下UP（向上）按钮/ DOWN（向下）按钮，可以设置第1时间与第2时间之间的时间差异，单位为小时。

时间区

时间区之间切换

选择设置>手表>时间区>第1时间/第2时间

选择时间区

在时间模式下，更改时间区，按住DOWN（向下）按钮数字2出现在显示屏右下角，表示第2时间正在使用中。

日期

在单车心率表钟设置日期

选择设置>手表>日期

dd=日期，mm=月份，yy=年份

您可以使用Polar ProTrainer 5 软件，简便地更改设置。如需更多相关信息，请参阅软件帮助相关内容。

对单车心率表显示进行个性化设置

在时间模式下，选择OK 按钮>设置>显示>编辑

对单车心率表显示进行个性化设置，显示您想看到的信息。通过使用Polar ProTrainer 5 软件也可以对屏幕显示进行调整。健身训练程序下的运动项目有着自身的屏幕显示设置，这些设置不可以更改。屏幕显示的信息以已经被打开的功能为基础。例如，如果速度测量功能没有开启，那么速度信息将不会显示于屏幕上。

如需更多关于屏幕显示符号的相关信息，请参阅显示屏上的符号。

.
选择您想要更改的显示，按下UP（向上）按钮或者DOWN（向下）按钮， 并且按下OK（确认）按钮。闪烁的高行设置信息，使用UP（向上）按钮或者DOWN（向下）按钮，并且按下OK（确认）按钮。屏幕显示的信息以已被打开的功能为基础。如需更多相关信息，请参阅功能设定。

.
重复相同步骤，更改中间行与低行信息。在信息显示在低行后，每个显示均被命名。如需返回显示默认设置，在行信息闪烁时，按住LIGHT(灯光)按钮。

启动Titles标题可以在运动中更改显示时，查看有帮助的文字：在时间模式下，选择OK按钮> Settings设置 > Display显示> Titles标题

每部单车（单车1，单车2，单车3）的显示设置都是独立的。如果您更改了一部单车的屏幕显示，该更改对其他单车的屏幕显示信息不会对其产生任何影响。屏幕显示的信息以已被打开的功能为基础。如需更多相关信息，请参阅功能设置及单车设置。

快捷按钮(快捷菜单)

在时间模式下，使用快捷按钮能够更改一些设置。

按住LIGHT(灯光)按钮>快捷菜单

- 键锁
- 备忘录
- 警报
- 时间区
- 睡眠

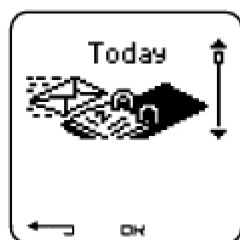
如需更多相关信息，请参阅第七部份：设置。

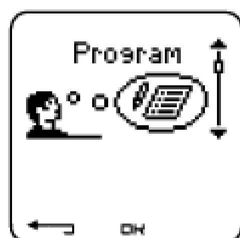
第八部份：健身训练程序计划

查看程序计划

使用Polar ProTrainer 5，您可以在单车心率表上生成并且下载个性化健身训练程序。本章节内容包括，在您将程序计划下载至单车心率表后，如何进行操纵与管理的基本说明。如需更多关于使用软件生成程序化运动，单车心率表之间的信息传输、训练效果分析的信息，请参阅Polar ProTrainer 5帮助相关内容。

程序下载后，2个特殊菜单将在单车心率表上生成，通过它们这些菜单，您可以查看您的程序并且检查您的每日时间表。使用UP(向上)按钮或者DOWN(向下)按钮，滚动星期、日与运动信息。通过按下OK按钮，选择星期与天数信息。





查看您的每周程序计划

选择程序计划>星期查看

星期查看时对您每周运动的概览。白色条形图表示计划运动时间，黑色条形图代表实际进行的运动时间。每周目标运动时间在条形图下面显示。

按住LIGHT(灯光)按钮查看以下星期信息：

- Week info:星期信息：星期名称与描述。
- Targets目标：星期目标总结。卡路里，距离，以及持续时间。运动区计划时间：按下OK 按钮并且使用UP(向上）按钮或者DOWN（向下）按钮可以在运动区之间滚动显示。
- Results结果：星期结果总结。卡路里，距离，以及持续时间。计划运动区时间：按下OK（确定）按钮并且使用UP(向上）按钮或者DOWN（向下）按钮可以在运动区之间滚动显示。
- Reminder备忘录：设置警报(运动开始，运动前10分钟，30分钟或者1小时)然后设定声响鸣叫类型(无声，蜂鸣声，正常)。
- Programoff程序计划关闭：从单车心率表上清除程序计划。

查看每日程序计划

选择程序>星期查看>每日查看
选择今天>运动查看

每日查看能够进行每日运动概览。白色条形图表示计划运动时间，黑色条形图代表实际进行的运动时间。每日目标运动时间在条形图下面显示。

按住LIGHT(灯光)按钮查看每日附加信息。

Targets目标.：总结每日目标。卡路里，距离，以及持续时间。运动区计划时间：按下OK按钮并且使用UP（向上）按钮或者DOWN（向下）按钮可以在运动区之间滚动显示。
Results结果：星期结果总结。卡路里，距离，以及持续时间。运动区计划时间：按下OK按钮并且使用UP（向上）按钮或者DOWN（向下）按钮可以在运动区之间滚动显示。

查看每日运动

选择程序>星期查看>每日查看>运动查看

运动查看中包含下列信息：运动名称，运动描述，以及目标持续时间。

按住LIGHT(灯光)按钮可以查看下述信息：

- Targets目标.：总结健身训练阶段目标。卡路里，距离以及持续时间。运动区计划时间：按下OK按钮并且使用UP（向上）按钮或者DOWN（向下）按钮可以在运动区之间滚动显示。
- Phases.阶段：健身阶段总结。
- Sport profile.体育运动档案：查看所选体育运动类型名称。如需更多相关信息，请参阅Polar ProTrainer 5 软件帮助相关内容。
- Reminder备忘录：设置备忘录时间。

实施程序化运动

程序化运动

如果您已设置备忘录，您的单车心率表将根据计划与时间表日期，提醒您到时进行训练。当备忘录弹出时，按下OK 按钮，检查计划运动信息。

开始每日运动

选择今天>运动查看（运动名称）> OK

选择程序>星期查看>每日查看>运动查看> OK >
OK。如需更多关于运动记录信息，请参阅开始训练。您的单车心率表将在锻炼阶段对您进行全程指导。

运动阶段

以下是一个间歇运动举例，该运动分为4个阶段：

热身/ P1：以最大心率的60-70%的心率骑车15分钟
间歇/ P2：以最大心率的80－90%的心率骑车5千米。
恢**复/ P3**：在您最大心率的55－65%的心率骑车5分钟。重复阶段2与阶段3，各3次。
放松平静/ P4:以您的最大心率的55－65%的心率骑车15分钟

查看运动过程

在运动过程中，您可以看到以下显示类型：

P1 1 HR zone 110-130 109 STOP LAP	每个阶段开始时显示为： 阶段名称 运动区类型 运动区上下限

4.9 KM 165 145 128 3 STOP LAP	在运动过程中，阶段显示： 倒数定时器/距离，计数定时器，当前阶段数量 图表形式的目标运动区(每10秒更新，显示最后8分钟信息。) 心率 剩余重复阶段数量
10:00.0 12 148 AVG 3 STOP LAP	每个阶段以阶段-结束显示结束： 阶段持续时间或者距离 心率差异(在阶段过程中您的心率上升或者下降了多少)或者平均速度 平均心率 结束阶段数量
Ride 1 completed. -> Free mode STOP LAP	一旦实施了程序化运动后，显示屏显示运动完成信息，Ride 1 completed第一车程结束字样将显示于屏幕上。 单车心率表进入自由运动模式，您可以不需要进行设置，继续运动。 运动被记录下来，信息被收集到档案中。

如需更多关于如何使用软件计划运动阶段，与单车心率表进行信息传输信息，请参阅软件帮助相关内容。

运动过程中的功能

您可以在程序化运动中，也可以在其他任何运动类型中，更改相同的设置。如需更多关于运动过程中不同功能的信息，请参阅训练时的按钮操作。

.

程序化运动使用Polar ProTrainer5软件中的体育运动类型设置。如果您在运动过程中更改单车心率表设置(例如，校准因数)，变更只适用于当前运动。下次当您开始相同的运动，单车心率表将使用在软件中设定的体育运动类型设置。

圈数菜单

如需在程序运动中查看圈数菜单，按住OK按钮。在选项之间滚动，使用UP（向上）按钮或者DOWN（向下）按钮，并且按下OK键进行确定。圈数菜单内容取决于您的运动。

- End Phase结束阶段：结束当前阶段，开始运动的下一阶段。
- Jump to迅速转换至：转换至运动的任何其他阶段。

Select File选择档案> Exercise log健身锻炼日志记录，查看运动结果。

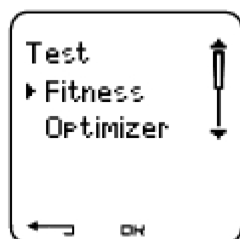
在完成程序化运动后，您的健身训练数据将会在File档案中储存。如需其他更多相关信息，请参阅分析训练结果。

.

第九部份：测试

健身训练测试

选择 Test测试> Fitness健身训练测试



Polar Fitness Test健身训练测试是在休息时，测量您有氧(心脏血管)健身训练情况的简便、安全又快速的方法。测试结果，Polar OwnIndex[个人有氧健康指数]与最大摄氧量(VO2max）相等，通常是衡量有氧训练的指标您的长期身体活动水平，心率，休息时心率变化率，性别，年龄，身高以及体重均会对OwnIndex[运动]指数产生影响。

Polar健身训练测试适用于健康的成年人。有氧运动即您的心血管系统如何将氧气输送到您的全身。有氧运动越好，则表示您的心脏越强劲，运动效率越高。良好的有氧运动具有很多健康好处。例如，有助于降低高血压、心血管疾病与中风的风险。如果您想提高您的有氧运动，通常需要进行6个星期的通常健身训练，然后您可以看到OwnIndex[个人有氧健康指数]有了明显的变化。身体欠佳的人士甚至可以更快地看到进步。如果您的有氧运动越好，则您的OwnIndex[个人有氧健康指数]提高的量就越小。

使用大块肌肉群的运动类型最能够提高有氧运动效果。这些活动包括，跑步、骑车、划船、游泳、溜冰以及越野滑雪。

如需监控您的进步，可在最初2个星期中测量您的OwnIndex[个人有氧健康指数]以获得基准数值，然后大约每月重复一次测试。

使用Polar健身训练测试，您也可以计算预测最大心率値(HRmax - p)。HRmax - P値预测您的个体最大心率比基于年龄的公式(220-年龄)更加准确。如需更多HRmax相关信息，请参阅用户设置。

.
要确保测试结果可靠，必须遵守以下基本要求：

- 您可以在任何地方进行测试-在家，在办公室，在健身俱乐部-但是测试环境必须安静。不要有干扰噪声(例如，电视，收音机或者电话)以及其他与您说话的人。
- 在相同环境以及相同时间段进行测试。
- 在测试前2-3小时，避免饱食或者吸烟。
- 在测试日或者测试前一日，避免重体力劳动，饮酒，或者食用药物兴奋剂。
- 您应当保持放松镇静。.在测试开始前，躺下放松1-3分钟。

测试前

配带传感器

如需更多相关信息，请参阅配戴心率带。

.
输入用户信息

选择Setting设置> User用户

如需进行Polar健身训练测试，将您的个人用户信息与长期身体活动水平输入用户设置。（如果您曾经输入过个人用户信息，就无需重复此步骤）。

设置HRmax－P 开启

如果您想获得您的预测最大心率数值，打开HRmax －P。

选择测试>健身训练> HRmax- p>打开

进行测试

选择Test测试 > Fitness健身训练> Start开始> Fitness TestLie Down健身训练躺下

健身训练测试在5秒后开始。箭头表示测试正在进行中。保持放松，限制身体运动与其他人的交流。

如果您没有在用户设置中设置您的长期身体活动水平。Set your personal activity level 设置您的个人活动水平字样会显示于屏幕上。选择Top最高，High高，Moderate中，或者Low.低。如需更多关于活动水平的信息，请参阅用户设置。
.
如果单车心率表未能在测试开始时或者测试中接收您的心率，则测试失败，并且Test failed，check WearLink测试失败，检查wearlink[密码心率传输带]字样会显示于屏幕上。检查传感器电极是否湿润，纺织弹性带是否紧贴皮肤，然后再次开始测试。

测试结束时，您会听到2下蜂鸣声。OwnIndex[个人有氧健康指数]的数值与水平估算会显示于屏幕上。如需更多关于估算信息，请参阅健身训练水平分类内容。请参阅健康水平等级。

如需显示您的Predicted maximum heart rate预测最大心率数值，按下DOWN（向下）按钮。按下OK按钮退出。

Update to VO2 max?更新至VO2 最大摄氧量?字样会显示于屏幕上。

- 选择Yes(是)将OwnIndex[指数]值储存至用户设置与Fitness Test Trend 健身训练测试趋势菜单。
- 选择No(否)，只有当您知道实验室所测量的VO2max最大摄氧量数值时，并且其与超过1个健身训练水平级别的OwnIndex[个人有氧健康指数]结果不同时，您的OwnIndex[个人有氧健康指数]值只在Fitness Test Trend健身训练测试趋势菜单中储存。如需更多相关信息，请参阅健康测试趋势。

.
更新至HRmax?(如果HRmax-p(如果HRmax-p是开启的)字样会显示于屏幕上。

- 选择Yes(是)将数值储存于用户设置中。
- 选择No(否)如果您不知道您的实验室-测量HRmax

您可以在任何时间停止测试，按下STOP(停止)按钮。Fitness Test canceled健身训练测试已取消字样会在屏幕上显示几秒钟。已保存的OwnIndex个人有氧健康指数和HRmax-p数值将会被用于计算热量消耗。

测试后

健身训练水平分级

当比较您不同时段的个体数值与变化情况时，您的OwnIndex[个人有氧健康指数]就变得非常有意义了。OwnIndex[个人有氧健康指数]也可以基于性别与年龄进行说明。在以下表格中查找您的OwnIndex[运动指指数]，将您的有氧运动与其他相同性别年龄人群的相比较。

顶尖运动员通常的OwnIndex[个人有氧健康指数]得分值为大于70(男性)以及大于60(女性)。奥林匹克-水平耐力的运动员能够达到95分的高值。OwnIndex[个人有氧健康指数]在大块肌肉群运动中的数值最高，例如跑步与越野滑雪运动。

男性

年龄/岁数	很低	低	一般	中等	良好	很好	精英
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59
30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	> 56
35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	> 54
40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	> 51
45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	> 48
50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	> 46
55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	> 43
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	> 40

女性

年龄/岁数	很低	低	一般	中等	良好	很好	精英
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49
30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	> 46
35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	> 44
40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	> 41
45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	> 38
50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	> 36
55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	> 33
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	> 30

该分类是基于对62项研究的文献考察资料得出的，其中VO2max最大摄氧量是对美国、加拿大以及欧洲7国的健康成年人进行直接测量后得出的。参考资料：ShvartzE，Reibold RC 6-75岁男性与女性有氧运动标准：考察。航天环境医学61:3-11，1990.

健身训练测试趋势

选择测试 >健身训练>趋势

在Trend趋势菜单，您可以查看您的OwnIndex[个人有氧健康指数]是如何发展的。在显示中，包含小于等于16个OwnIndex[个人有氧健康指数]以及相应的日期。当测试趋势档案饱和时，最老的结果会被自动删除。

最新的测试日期、您的OwnIndex[个人有氧健康指数]结果图表，以及最新OwnIndex[个人有氧健康指数]数値会显示。滚动UP （向上）按钮或者DOWN（向下）按钮查看其他数値。

删除OwnIndex[个人有氧健康指数]数值

选择测试>健身训练>趋势

选择您希望删除的数值，然后按住LIGHT（灯光）按钮> Delete value?删除数值? No/Yes(否) /(是)
字样会显示在屏幕上。按下OK按钮确认选择。

可以使用Polar ProTrainer 5软件分析OwnIndex[个人有氧健康指数]结果

将测试结果下载到软件能够使您以多种方法分析结果，获得更多关于您进步的详细信息。该软件也能够以图表方式与先前的结果进行比较。当您使用数据传输选项下载了运动数据时，Polar健身训练结果将自动下载至软件。

第十部份：背景信息

Polar运动心率区

Polar运动区使以心率为基础健身训练的有效性进行了新的水平。健身训练分为以最大心率百分比为基础的5个运动区。使用运动区，您可以简便选择并且监控健身训练强度。

目标运动区	最高心率的强度%, bpm	持续时间范例	健身运动益处
MAXIMUM 最大	90–100% 171–190 bpm	少于5分钟	益处：呼吸与肌肉最大消耗或者接近最大消耗程度。 感觉为：呼吸与肌肉感到非常疲劳。 建议应用范围：富有经验，非常专业的跑步者。只在短跑事件最后准备阶段有短时间间歇。
HARD 大运动量	80–90% 152–171 bpm	2–20 分钟	益处：提高接受高强度与高速度运动的能力。 感觉为：导致肌肉疲劳与呼吸急促。 建议应用范围：全年进行不同长度健身训练的有经验的单车手。 在竞赛季节显得更为重要。
MODERATE 中等	70–80% 133–152 bpm	10–60 分钟	益处：提高一般健身训练步幅，更容易接受使中等强度训练，提高训练效率。 感觉为：稳步控制的快速呼吸。 建议应用范围：准备比赛或者期望提高运动效果的单车手。
LIGHT 轻度	60–70% 114-133 bpm	60–300分钟	益处：提高一般基准训练，提高恢复，促进新陈代谢。 感觉为：舒适轻松，肌肉与心血管负荷低。 建议应用范围：所有参加长期基准健身训练，以及在比赛季节进行恢复运动的人士。
VERY LIGHT很轻	50–60% 104–114 bpm	20–60 分钟	益处：帮助热身，放松，协助恢复。 感觉为：非常放松，几乎没有疲劳。 建议应用范围：适用于整个健身训练期间的恢复与放松运动。

HRmax= 最大心率(220-年龄)。例如：30岁，220–30=190 bpm.

Sport zone 1(Very light) 在运动区1（很轻度）进行单车运动，强度很低。主要健身训练原则是，不仅在健身训练中，而且在恢复训练后，使成绩水平提高。您可以通过很轻强度的健身训练，加速恢复过程。

Sport zone 2(Light)运动区2（轻度）为耐力健身训练，是任何健身训练计划的重要组成部分。本运动区的单车运动阶段是简单的有氧训练。本运动区内的长时间轻度健身训练，可导致有效能量消耗。进步需要坚持。

有氧能力在sport zone 3(Moderate)运动区3得到增强。健身训练强度比运动区1与运动区2的要高，但是仍然大部分是有氧的。运动区3中的健身训练可能，例如，包括带有恢复活动的间歇运动。本运动区的单车运动尤其对提高心脏与骨胳肌肉的血液循环效率。

如果您的目标是在挖掘最高竞技潜能，那么您需要在sport zones 4(Hard) and 5(Maximum).运动区(强)与运动区5（最强）进行训练。在这些运动区，您进行无氧跑步，间歇时间为12分钟之内。间歇时间越短，运动强度越高。间歇运动之间进行充分恢复是十分重要的。运动区4与运动区5的健身训练模式设计为产生峰值效果。

在一个运动区中单车运动时，应当尽力利用整个运动区。运动区中部是一个良好的目标，但是没有必要使您的心率一直保持在这一水平。运动强度，恢复水平，环境以及其他相关因素都将会对心率结果产生影响。因此，注意对疲劳的主观感觉以及相应的调整运动计划是很重要的。

利用运动区的简便方法是制定您的目标心率区。如需更多相关说明信息，请参阅计划你的训练。

运动后，运动持续时间在运动区中显示。访问Weekly每周显示信息，查看您所进行锻炼的运动区，以及在每一运动区所花费的持续时间。Polar ProTrainer5能够提供多达10
运动区，能够更好服务于您的健身训练需求与心率储备要求。

OwnZone(个人运动心率区)健身训练

单车心率表能够自动测定个体安全运动强度运动区：您的OwnZone(个人运动心率区)。.Polar OwnZone(个人运动心率区)具有独特功能，能够测定您个人有氧健身训练运动区。该功能从热身运动开始进行指导，完全考虑了您目前的身体与精神状况。对于绝大多数成年人来说，OwnZone(个人运动心率区)相应为最大心率的65-85%。

OwnZone(个人运动心率区)能够在热身运动(如走路、慢跑或者做其他运动)阶段，花费1-5分钟时间测定。其理念是开始运动时，运动缓慢且强度较低，然后逐渐提高运动强度与心率。OwnZone(个人运动心率区)适用于健康人群使用。有些健康状况可能导致以心率变化为基础的OwnZone(个人运动心率区)测定失败。..这些状况包括高血压、心律不齐以及某些药物治疗。

倾听并且分析您在体育运动过程中身体发出的信号是获得健康的重要因素。由于热身运动与其他类型的运动不同，您的身体与精神状态也可能每天不同(由于压力或者疾病)，因此对每个运动阶段使用OwnZone(个人运动心率区)功能能够保证适用特定运动类型与日期的最为有效的心率目标运动区。

如需了解更多关于如何确定您的个人运动心率区的信息，请参阅测定你的OwnZone。

最大心率

最大心率(HRmax)是在最大体力负荷下的最高心跳每分钟(bpm)。这是因人而异的，取决于年龄、遗传因素以及身体适应水平。也可能根据不同的体育类型而有所不同。HRmax用于表示运动强度。

测定最大心率

您的HRmax可以通过多种方法进行测定。

获得您的的HRmax最准确的方法是进行临床测量，通常是在心脏病专家或者运动生理学家的监控下，进行最大负荷的踏车或者单车强度测试。

您也可以通过其他方法测定您的HRmax通过健身训练伙伴进行运动现场测试。

预估或者HRmax -p数値，预测您的HRmax可以通过Polar健身训练测试测得。

也可以通过通常使用的公式进行估算：220-年龄，尽管研究显示该方法不是很准确，尤其对于年纪大的或者已多年不进行健身锻炼的人士。

如果您在最近几周进行了一些高强度的健身训练，并且知道您能够安全达到最大心率，您可以自己进行测试，自行测定您的HRmax。建议在测试时，有健身训练伙伴相伴。如果您对此尚不能确定，在进行测试之前，应当向您的医生进行咨询。

以下是一个简单测试的举例。

第一步：在平坦表面进行20分钟的热身运动，达到您通常的训练步幅。
第二步：选择一个需要超过2分钟时间攀登的小山。一次骑车攀上小山或者楼，采用您能够保持20分钟的最大速度。.从小山返回
第三步：再次骑车攀上小山，采用您能够保持10分钟的最大速度。注意您的最高心率。您的最大値大约比您注意到的数值高10次。
第四步：从小山上返回，允许您的心率下降30-40次每分钟。
第五步：再次骑车攀上小山，采用您只能够保持1分钟的最大速度。试图骑车攀上小山的一半。注意您的最高心率。这将与您的最大心率相近。使用此数据作为您的最大心率来设置运动区。
第六步：确保您进行良好的放松，至少要有15分钟。

坐位心率値

HRsit是您处在完全静止状态时的平均心率(即坐位)。为方便地测定HRsit，你需戴上传感器，并坐下，不要进行任何身体活动。如需进行更加精确的测量，重复这一程序数次，然后计算您的平均值。

心率储备

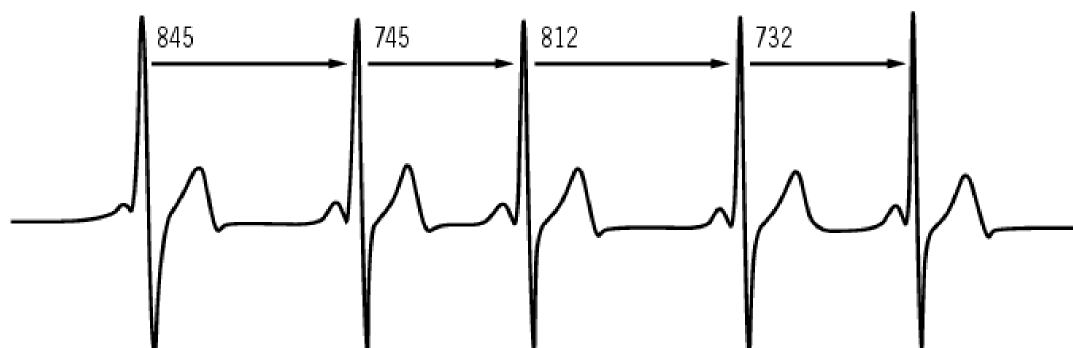
心率储备（HRR）是最大心率休息心率之间的差值(HRrest)*。HRR
用于测量运动心率。是基于体力水平的心率范围，等于氧气吸入存量(VO2R)

运动心率可以通过使用Karvonen公式来确定**。将已知心率百分比保存至休息心率。

运动心率＝% 目标强度(HRmax －Hrrest) + HRrest

心率变化

每次心跳伴随的心率变化。心率变化是心跳间歇的变化，也被称为R -
R间歇，表示在平均心率周围的心率起伏。



每分钟60跳的平均心率并不表示相邻两次心跳间的间歇时间是精确的1秒钟，相反的是间歇时间可能会在0.5秒到2秒间浮动。

HRV受到有氧运动影响。状况良好的心脏的HRV通常在休息时变化较大。其他影响HRV的因素包括年龄、遗传因素、身体位置、日期以及健康水平。在运动过程中，当心率和运动强度升高时HRV会降低，当精神压力较重期间，HRV也会下降。

HRV受到自控神经系统控制。副交感神经系统活动降低心率并且增加HRV，交感神经系统活动增加心率并且降低HRV。

HRV在Ownzone个人运动心率区及OwnIndex个人有氧健康指数中被使用。

第十一部份：客户服务信息

保养与维修

请保养您的产品

与其他电子设备一样，Polar单车心率表应当经常保养。以下建议将帮助您履行质量保持义务，长年享受产品带来的乐趣。

在使用后，应当将传感器从心率传输带上卸下。使用中性肥皂水溶液对连接器进行清洗。用毛巾擦干。禁止使用酒精或者任何磨损材料(钢丝棉或者清洁化学物质)。
在每次使用后，用水对传感器心率传输带进行清洗。如果您每周使用心率传输带超过三次，则至少应当每三个星期将心率传输带在40°C/ 104°F 水温的洗衣机中进行清洗。使用洗衣袋。切勿浸泡并且使用带有漂白剂或者织物软化剂的清洁剂。切勿对心率传输带进行干洗或者漂白。

在对心率传输带进行长期储存前，以及在高氯含量的游泳池中使用后，必须进行清洗。切勿对心率传输带进行脱水干燥或者熨烫。**禁止将连接器放入洗衣机或者干燥机中！**

心率传输带与连接器应当分开进行干燥与储存。将您的单车心率表，传感器与脚踏圈速传感器放置在阴凉干燥的场所。切勿将它们放置于潮湿环境中、密闭材料(塑料袋或者运动包)或者导电材料(湿毛巾)中。单车心率表和速度以及脚踏圈速传感器都是防水的，因此您可以在雨中使用这些设备。为了保持防水性，请不要使用压力洗衣机清洗单车心率表或者速度传感器或者脚踏圈速传感器，或者将它们浸于水中。切勿长时间受阳光直接照射。

请保持单车心率表干净。使用中性肥皂和水溶液清洗单车心率表、速度传感器和脚踏圈速传感器，并且最终使用清水进行冲刷。不要浸于水中。请用柔软的毛巾拭干。禁止使用酒精或者任何磨损材料诸如钢丝棉或者清洁化学物质。

避免大力撞击单车心率表、速度传感器和脚踏圈速传感器，这样可能会损坏传感器部件。

*可选配传感器

服务

在二年质保/保证期内，如果对产品有任何服务需要，我们建议您联络经过授权的Polar客户服务中心。对于由未经Polar Electro授权的客户服务所直接或间接损坏不属于质保范围。如需更多相关信息，请参阅Polar国际保养。
.

更换电池

我们建议您通过授权Polar服务中心更换电池。避免打开密封的电池封盖。在更换电池后，服务中心会对传感器进行测试。

过量使用背光照明，会使单车心率表电池快速消耗。在寒冷条件下，会出现低电量指示符号，当回到温暖环境后，该符号会消失。为确保电池盖达到最大使用寿命，应当只有在更换电池时才打开电池盖。在更换电池时，确保密封圈没有受到损伤，如果发现损伤，应当更换新的密封圈。在Polar零售商与经过授权的Polar客户服务中心，有电池组与密封圈出售。在美国与加拿大，密封圈只有在经过授权的Polar客户服务中心销售。

电池应当远离儿童存放。如果发生电池吞入，请立即就医。电池应当按照当地规定进行处理。

速度传感器和脚踏圈速传感器电池

联系授权Polar服务中心更换速度传感器和脚踏圈速传感器电池。

预防

预防训练中出现的干扰

电磁干扰与运动设备

干扰现象可能在高压电力线、交通信号灯、电气铁路架空线、电气巴士或者有轨电车、电视、汽车发动机、单车心率表、电动训练设备、移动电话附近或者当您穿过电子安全门时会出现。

为避免发生错误读数，产品应当远离可能的干扰源。带有电子或者电气构件如LED显示屏、发动机以及电气制动的训练设备可能导致干扰杂散信号。

要解决这些问题，请按照以下步骤试尝试：
1. 将传咸器从胸部取下，使用您原先使用的训练设备。
2. 将单车心率表四处摆动，直到找到一个无杂散读数或者无心跳符号闪烁的场所。设备显示板正前方的干扰通常最严重，而显示板左右侧相对较少受到干扰。
3. 将传感器放回胸部，尽可能将单车心率表放在无干扰区域。

如果单车心率表仍然无法与健身锻炼设备配合工作，则可能是由于无线心率测试受到太强的电气干扰。

如何在健身锻炼时尽可能降低风险

运动中可能存在一些风险。在开始实施健身锻炼计划之前，建议您首先回答下列关于您身体健康状态的问题。如果您给予其中任何一个问题肯定的回答，我们建议您在开始健身锻炼之前，首先向医生咨询。

- 在过去五年内，您从未进行过体育锻炼吗？
- 您是否患有高血压或者高胆固醇吗？
- 您是否正有某些疾病的症状？
- 您是否正在接受高血压或者心脏病的药物治疗吗？
- 您是否有呼吸道疾病病史？
- 您是否大病初愈或者刚接受过药物治疗？
- 您是否使用心脏起搏器或者其他植入体内的电子装置？
- 您是否吸烟？
- 您是否已怀孕？

请注意，除锻炼强度外，心率还会受心脏、血压、心理状态、哮喘、呼吸道药物以及能量饮料、酒精与尼古丁的影响。

您必须十分留意健身锻炼时的身体反应。**如果在运动时，您突然感到疼痛或者过度疲劳，建议您停止运动，或者降低运动强度，继续锻炼。**

对于使用心脏起搏器、电击去纤颤器或者其他体内植入电子装置的人士请注意。有心脏起搏器的人士若有使用Polar单车心率表，风险自负。

在开始使用之前，我们一贯建议您在医生的指导下进行运动最大负荷测试。该测试的目的是，确保同时使用心脏起搏器与Polar单车心率表的安全性与可靠性。如果您对任何与皮肤接触的物质都会产生过敏，或者您怀疑由于使用我们的产品而导致了过敏反应，请查阅技术规范说明中列出的材料物质。

为了避免任何因传感器而引起的皮肤反应，您可以将它佩戴在衬衫外面，但必须将与电极接触部分的衬衫充分湿润，以确保其正常工作。

由于湿气与剧烈磨擦的综合作用，传感器的表面可能产生褪色现象，并且可能将此颜色染到浅色衣物上。如果您在皮肤上使用驱虫剂，您必须确保驱虫剂不会与传感器发生接触。

技术规格

单车心率表

心率表为1级激光产品	
电池寿命	平均可使用1年(1小时/天，7天/周)
电池类型	CR 2354
电池密封圈	O-ring 20.0x 1.0物质:硅树脂
工作温度	-10C至+50 C / 14 F至122 F
手表精确度	在25 C / 77F温度条件下，小于0.5秒/天
心率表精确度	1% 或者1次/分钟，以数值较大者为准。稳定状态下适用的精确度。
心率量度管围	15-240
当前速度显示范围：	0-127千米/小时或者0-75 mph
海拔高度显示范围	-550 m …+9000 m / -1800 ft …+29500 ft
上升距离	5 m / 20 ft

单车心率表极限値

最大档案数量	99
最长记录时间：	99 小时59分钟59 秒
最大圈数：	99
总距离	999 999 km / 621370 mi
总持续时间	9999小时59分钟59秒
总热量消耗	999 999 kcal
总运动计数	9999
总上升距离	304795 m / 999980 ft

传输带

wearlink[密码心率传输带] T31 传感器电池寿命：	平均可使用2年(1小时/天，7天/周)
电池型号：	CR2025
电池密封圈：	O-ring 20.0 x1.0，e物质，硅树脂
工作温度	-10C至+40 C/ 14F至104F
连接器材料：	聚酰胺
弹性带材料	聚氨酯/聚酰胺/聚酯/弹性纤维/尼龙

使用IrDA通迅方式，Polar ProTrainer 5

系统要求：	PC Windows®2000/XPP(32bit) IrDA红外线兼容端口(外部IrDA红外线设备或者内部IR端口) 此外，安装此软件，您的个人电脑必须配有Pentium II 200MHz或者更快的处理器，SVGA或者更高分辨率的显示器，50MB硬盘空间以及CD-ROM驱动器。

Polar单车心率表显示您的运动表现。它能够显示您在运动中的生理紧张与运动强度水平。当骑车时使用Polar速度传感器时，还测量速度和距离。Polar脚踏圈速传感器用以测量骑车时的脚踏圈速。不应将设备用于其他用途。

Polar单车心率表不应当被用于具有专业或者工业精确度要求的环境测量。此外，不应当使用本产品进行空中或者水下作业测量。

Polar产品的防水性能按照国际标准ISO2281进行测试。根据防水性能，产品分为三类。请检查您的Polar产品背面防水性分类，然后与下表进行比较。请注意，此类定义并不一定适用于其他制造商的产品。

表壳后标识	水滴、汗水、雨水等	沐浴与游泳	带通气管的薄服潜水(无氧气筒)	SCUBA潜水(带氧气筒)	防水特性
防水	X				水滴、雨滴等
防水50m	X	X			至少可进行沐浴与游泳*。
防水100m	X	X	X		可经常在水中使用，但是SCUBA潜水除外。

*这些特性也同样适用于Polar wearlink[密码心率传输带] 31产品。

常见问题解答

如果电池符号与Batterylow低电量字样显示于屏幕上……我该怎么办？
低电量显示通常是电池过期的第一个信号。但是，在寒冷条件下，也会出现低电池信号。当您回到正常温度条件后，该符号会立即消失。当该符号出现时，单车心率表会发出声响功能与背光功能会自动关闭。如需更多关于更换电池信息，请参阅保养及维修。

我不知道处于菜单的哪个环节?
按住STOP（停止)按钮直至日期显示在显示屏上。

按下任何按钮均无反应?
重新设置单车心率表，同时按下所有按钮，持续2秒钟，直到出现数字显示。在重新设置以后，按下红色按钮，Start with bike settings开始单车设置字样会显示于屏幕上。您可以按下OK（确定）按钮接受单车设置或者更改单车设置。屏幕显示Basic Settings基本设置字样，设置时间和日期，所有其他设置都将被保存。如需更多其他相关信息，请参阅基本设定及测量车轮大小。如果您不想更改余下的设置，您可以按住STOP（停止）按钮跳过设置。所有运动数据已被保存。

单车心率表不测量热量消耗?
仅当您配戴传输带并且所有基本设置都正确设置的前提下才会计算已消耗热量。如需了解更多信息请参阅基本设定。
.

其他配戴单车心率表或者心率装置的人正引起干扰？
参阅预防。

心率读数失常，极高或者显示无(00)?
- 确保单车心率表与传感器的距离不超过1米/ 3英尺。
- 确保传感器心率传输带在运动过程中没有发生松动。
- 确保纺织电极在运动服中紧贴皮肤。
- 确保传感器/运动服电极经过湿润处理。
- 确保传输带/运动服干净。
- 确保在1米/3英尺距离内无其他心率传感器。
- 强电磁信号会导致读数错误。
- 如需更多相关信息，请参阅 预防。

- 如果心率表从干扰源移开后，仍然出现错误读数，则放缓运动速度，手动检查脉搏。
- 如果您感到显示读数高，您可能发生了心律不齐。
- 绝大多数心律不齐并不严重，但最好向您的医生进行咨询。
- 心脏病症可能改变您的ECG[心电图]波形。
- 在这种情况下，向您的医生进行咨询。

…Check WearLink!检查wearlink[密码心率传输带]!显示，单车心率表不能找到心率信号?

- 确保单车心率表与传感器的距离不超过1米/ 3英尺。
- 确保传感器心率传输带在运动过程中没有发生松动。
- 确保纺织电极在运动服中紧贴皮肤。
- 确保传感器/运动服电极经过湿润处理。
- 确保运动服中的传感器/电极干净无损。
- 如果运动服心率测量不工作，则试一试使用wearlink[密码心率传输带]。如果传输带检测到心率，问题很可能出在衣服上。请与衣服零售商/制造商联系。
- 如果您已经采取了所有上述行动，此错误提示信息仍然显示，心率测量仍然不工作，则您的传感器电池可能出现电量不足。如需更多相关信息，请参阅维修与保养。

Check Speed检查速度字样显示于屏幕上?

如需更多相关信息，请参阅速度传感器用户手册。

即使我没有移动海拔高度仍然在改变

单车心率表将测得的气压转变为海拔高度。这就是天气可能会对海拔高度数据读取产生变化的原因。

海拔高度数据读取不正确？

如果当高度计暴露于外在干扰下如强风或者空调下，可能会显示错误的海拔高度。在这样的情况下，尝试校准高度计。如果读取的数据还是不准确，可能污垢阻塞了气压通道。这样的话，请将单车心率表送至Polar服务中心。

....Memorylow屏幕显示内存低？

Memory low.当单车心率表仅剩下1小时内存空间时，会显示内存低字样。当内存耗尽时，会显示Memory full 记忆已满字样。您可以将运动数据传输至Polar ProTrainer5软件，并从单车心率表中清除，这样可以释放内存。

Polar有限国际联保卡

- Polar有限国际联保卡由Polar Electro有限公司颁发给在美国或者加拿大购买本产品的消费者。Polar有限国际联保卡由Polar Oy有限公司颁发给在其他国家购买本产品的消费者。
- Polar Electro Oy/Polar Electro有限公司向本产品的原消费者/购买者保证，自购买之日起二年内，本产品的材质或者工艺不会出现缺陷。
- **请保存发票或者敲过章的Polar客户服务卡，以作为您的购买凭证！**
- 质保范围不包括电池以及因使用不当、滥用、意外或者违反注意事项、保养不当、商业应用、破裂或者断裂表壳与弹性带。
- 质保范围不包括由本产品导致的或者与本产品相关的任何直接、间接或者意外、引发或者特别的损害、损失、成本或者费用。在质保期间，本产品可在经过授权的客户服务中心进行免费维修或者产品更换。
- .本质量保证并不影响现行适用国家或者州立法律所规定的消费者法定权利，或因销售/购买合同而产生的消费者自销售商处获得的权利。

CE 0537

93/42/EEC.本产品符合93/42/EEC与1999/5/EC法令规定。相关合格声明可在www.support.polar.fi/declaration_of_conformity.htmlwww.support.polar.fi/declaration_of_conformity.html.上查询。



这个打叉垃圾箱符号表示，Polar产品为电子设备并且符合欧盟议会和欧盟委员会关于废弃电气与电子设备(WEEE)2002/96/EC法令的规定。这些产品应当在欧盟各国按照规定进行妥善处理。Polar鼓励

您在欧盟以外地区，也应当遵照当地废弃物处理法规，并且在可能的条件下，对电子设备进行单独收集处理，以尽可能减小废弃物对环境与人类健康的影响。

Polar ElectroOy是经过ISO 9001:2000 认证的公司。

Polar免责声明

- 本用户说明手册所载材料仅供参考。.由于制造商不断进行的产品研发，所述产品可能有所变动，毋须事先通告。
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy有限公司不对本用户说明手册或其所述产品作出任何声明或保证。
- Polar Electro Inc./PolarElectro Oy有限公司不对由本产品材料或者本产品导致的或者与本产品相关的任何直接、间接或者意外、引发或者特别的损害、损失、成本或者费用负责。

本产品受以下一项或者若干项专利保护：

FI23471，USD49278S，USD492784S，USD492999S，FI68734，US4625733，DE3439238，GB2149514，HK81289，FI88972，US5486818，DE9219139.8，GB2258587，FR2681493，HK306/1996，FI96380，WO95/05578，EP665947，US5611346，JP3568954，DE69414362，FI110303，WO96/20640，EP 0748185，US6104947，FI100924，EP 836165，US 6229454，DE 69709285，FI112028，EP 0984719，US 6361502，FI 111801，US 6418394，EP1124483，WO9855023，FI114202，US 6537227，FI112844，EP 724859 B1，US 5628324，DE 69600098T2，FI110915，FI 113614.
其他专利待定

~完~